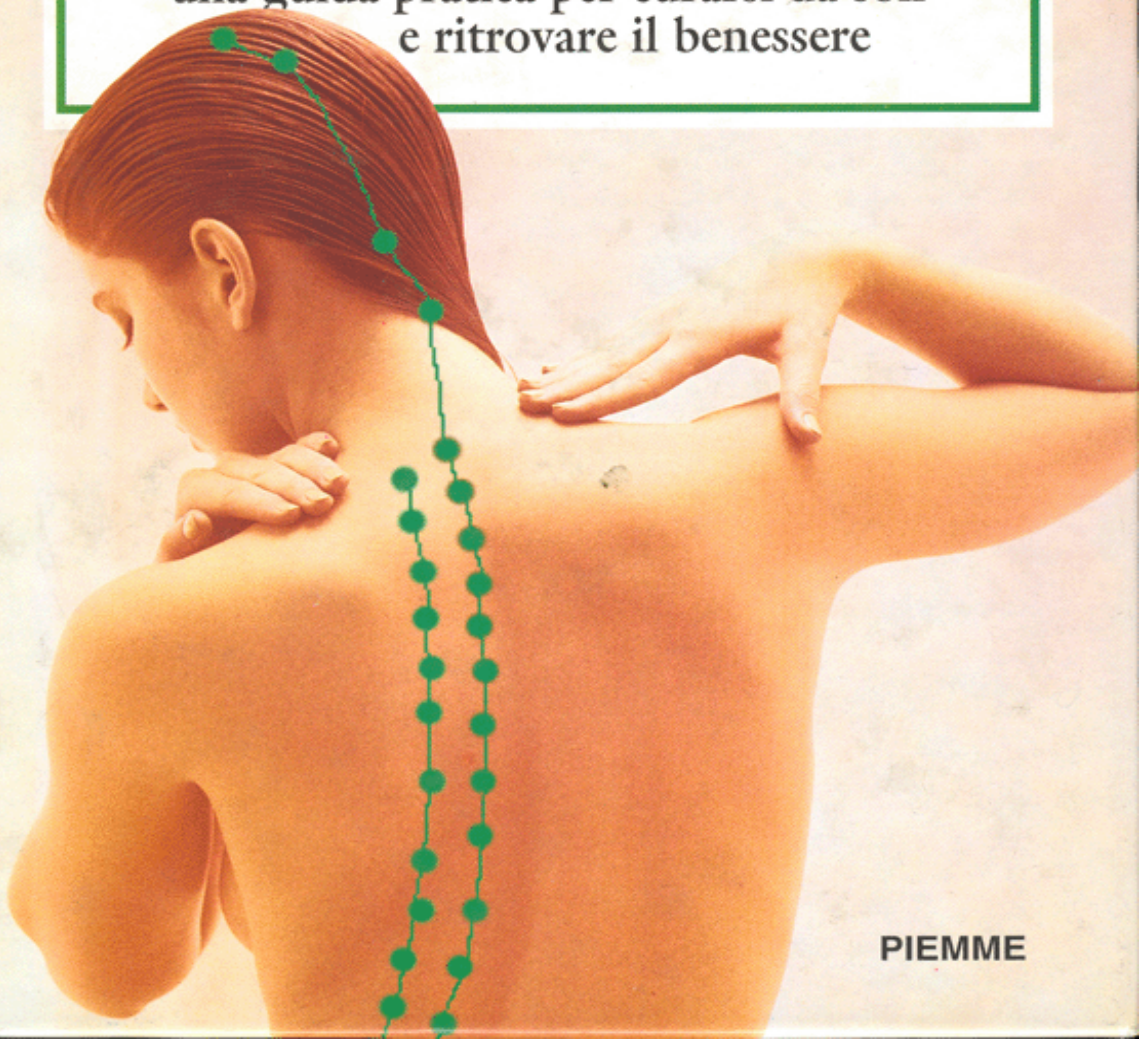
D. GATTINI
M. AGAZZI

GUARIRE CON LO SHIATSU

Dall'antica tradizione orientale
una guida pratica per curarsi da soli
e ritrovare il benessere



PIEMME

VISIT…

GUARIRE
CON LO SHIATSU

Douglas Gattini *è nato in Cile nel 1950, dal 1970 è impegnato nel campo della medicina olistica. È operatore Shiatsu dal 1985 e dal 1987 è anche istruttore di questa disciplina che pratica dal 1979. Ha fondato a Milano nel 1990 la Scuola Shambala Shiatsu. È uno dei fondatori della Federazione Italiana Shiatsu di cui ha rivestito la carica di vice presidente nel 1993/94. È stato presidente della Federazione Europea Shiatsu nel biennio 1994/96. Dal 1998 è membro dell'Istituto Culturale della Federazione Italiana Shiatsu. Nello stesso anno ha creato l'I.C.S.A., (International Co-ordination of Shiatsu Associations) un coordinamento internazionale per approfondire la conoscenza della realtà dello Shiatsu nei paesi extraeuropei e favorire l'interscambio di informazioni tra le associazioni di Shiatsu esistenti in ogni parte del mondo.*

Marilena Agazzi *è nata a Bergamo nel 1950, si è laureata in Materie Letterarie e ha maturato una lunga esperienza nel campo dell'insegnamento. Si interessa da molti anni di medicina naturale e ha focalizzato la sua attività sulla ricerca evolutiva in senso olistico: pratica e insegna Yoga, è operatrice Shiatsu, disciplina di cui è anche istruttrice e che pratica dal 1990, insegna medicina naturale presso la Scuola Shambala Shiatsu.*

DOUGLAS GATTINI
MARILENA AGAZZI

GUARIRE CON LO SHIATSU

Dall'antica tradizione orientale
una guida pratica per curarsi da soli
e ritrovare il benessere

PIEMME

Disegni:

dei capitoli II, IV, V, VIII, e del primo paragrafo del capitolo VI di Valentino Facchini;
del capitolo VI e VII di Margherita Hoffman

Mappe:

del percorso dei meridiani del capitolo VII e mappe delle aree energetiche del dorso
e dell'addome del capitolo VI di Cinzia Compagnino;
delle otto aree dell'addome del capitolo VI di Valentino Facchini

Copertina:

Studio Aemme

Redazione:

Edistudio, Milano

I Edizione 1999

© 1999 - Edizioni Piemme Spa
15033 Casale Monferrato (Al) - Via Del Carmine, 5
Tel. 0142/3361 - Fax 0142/74223

Stampa: arti grafiche TSG s.r.l. - Via Mazzini, 4 - 14100 Asti

Al nostro allievo Luigi Raspone

Il suo corpo terreno
ci ha lasciato improvvisamente
proprio mentre eravamo alle prese
con la stesura di questo libro.

La sua energia
è ancora tra noi pulsante e viva,
insieme alla sua gioia di fare Shiatsu.

PRESENTAZIONE

A che cosa può servire una presentazione quando il testo stesso che compone il libro assolve a questo compito? Forse a nulla, o forse diventa importante quando ci si prefigge non di elogiarne il contenuto o gli autori, ma di sottolineare l'intento che ha animato l'ispirazione e il modo di "vivere" il testo nella sua globalità.

Tutti noi siamo purtroppo abituati a comprare o a fare delle cose, ma non siamo educati a vivere e ad essere le scelte che operiamo.

Lo spirito con cui dobbiamo accostarci ad attività attinenti l'uomo: medicina, Shiatsu, agopuntura, arte marziale... esigono una chiarezza di intenti. Non possiamo "fare una vera professione per gli altri e agli altri" senza essere con gli altri. Non possiamo "fare" l'operatore della salute, dobbiamo trasformarci in "essere" questo operatore.

"Professione" esprime bene il termine "professare" cioè "scegliere di essere". Questo non lo si acquisisce con l'esecuzione tecnica di una sequenza precostituita, ma richiede una "disciplina" che nasce dall'interno del nostro pensiero affinché sia possibile un coagulo omogeneo di tutte le risorse di cui disponiamo, che solo con la "partecipazione disciplinata" del nostro essere possiamo rendere coerenti per lo scopo che ci prefiggiamo.

Per noi disciplina è sinonimo di severità, di regole restrittive e punitive, meglio sarebbe intenderla come un mezzo di libera scel-

ta che ci proponiamo di seguire, affinché ci aiuti a conoscere e a gestire al meglio le possibilità di cui siamo all'oscuro nell'intraprendere un percorso cognitivo che riguarda il corpo, la mente, e lo spirito nostro e altrui, con i quali siamo inscindibili nel momento stesso in cui operiamo per ricostruire un equilibrio alterato.

Se per essere operatori della salute bastasse l'applicazione di una serie di tecniche, saremmo tutti medici, insegnanti, avvocati; per "entrare" invece in una sorta di empatia con la persona che si affida a noi è necessaria una chiarezza di pensiero e di spirito che nessuna tecnica precostituita ci può dare e che però occorre a livello strumentale per accedere operativamente al "problema persona" con il quale operiamo e non sul quale operiamo.

Ecco che il libro che andremo a leggere non può essere letto solo con gli occhi o con la ragione, ma dovremo essere guidati (disciplina) da un intendimento globale che ci porterà a "leggere tra le righe" sia del testo che di noi stessi.

L'augurio che posso fare è quello di una trasformazione da curioso lettore in attivo praticante tramite una scuola la quale dia tutti i supporti e gli strumenti per scoprirsi in grado di aiutare se stessi e gli altri.

Il libro è sia una raccomandazione chiara e attiva per chi legge sia l'inizio di una guida nel divenire.

Io ringrazio gli Autori per avermi concesso lo spazio per esprimere questi pensieri, ben sapendo che tutto ciò lo troverete come anima conduttrice della Vostra partecipe lettura.

Guglielmo Masetti
6° Dan Aikido

PREFAZIONE

Dopo la lettura di questo testo, la prima considerazione è sorta mentre gli occhi indugiavano sul frontespizio, quasi volessero farmi notare un'anomalia: in effetti, solo la modestia degli Autori ha fatto loro scegliere il termine "Manuale" per quello che può essere considerato un vero "trattato" in grado di offrire all'aspirante operatore le basi teoriche e i presupposti tecnici dello Shiatsu.

Per altro, la definizione di "Manuale" sottolinea l'intenzione degli Autori di averlo scritto perché costituisca, nonostante la completezza delle informazioni, solo uno strumento atto a facilitare lo studio, una sorta di traccia da seguire, ritrovando in esso, espressi in forma organica, i concetti fondamentali che vengono imparati nel corso di studio, anche se nessun testo può sostituire quello che rimane il momento fondamentale dell'apprendimento, rappresentato dall'esperienza personale che si matura negli anni attraverso la pratica costante e attenta.

Scorrendo queste pagine ho in parte rivissuto la mia esperienza di allievo degli Autori di questo testo, in un corso professionale di Shiatsu al quale ero giunto in modo apparentemente occasionale in un momento in cui, medico da quindici anni, avvertivo una crescente insoddisfazione nei confronti della professione fin lì esercitata, come se, pur riconoscendone la validità, in molte occasioni insostituibile, avessi la sensazione che trascurasse una

parte non indifferente degli aspetti sia della persona sia della malattia. Ricordo ancora le sere, all'inizio del corso, trascorse camminando a "quattro zampe" e a "darsi la mano" col compagno. Anche se mi sembravano distanti e scollegate dall'obiettivo di curare, poiché probabilmente gli anni di professione medica mi facevano desiderare una situazione più aderente alla realtà del malato, proseguii con costanza lo studio. Così, col trascorrere dei mesi, puntualizzando la tecnica e approfondendo le nozioni di Medicina Tradizionale Cinese, sentii lo Shiatsu maturare gradualmente dentro di me, fino a diventare una realtà intimamente legata al mio modo di essere.

Oggi posso riconoscere in quegli esercizi delle prime lezioni l'approccio elementare ai concetti che, in seguito, avrei applicato alla tecnica vera e propria dello Shiatsu: il camminare a "quattro zampe" fu per me la prima volta che mi sentii guidato alla percezione e alla correzione della postura, e lo sforzo di controllare l'appoggio del peso sui polsi (fosse altro che per non tornare a casa o, peggio, in sala operatoria con i polsi slogati!) mi indusse a cercare il centro dell'equilibrio in Hara.

Parimenti, dare la mano fu un esercizio di consapevolezza del contatto, riconoscendone la differenza tra quello con un compagno e un altro, e avvertendo la necessità di una mia stabilità quale punto di partenza per la ricerca di quel contatto.

Certamente, solo a posteriori ho potuto riconoscere quanto importanti fossero alcuni esercizi e quanto giustamente gli insegnanti insistessero sulla loro puntuale esecuzione.

Si capisce quindi come il cammino sia stato graduale per arrivare a un'adesione profonda allo Shiatsu; così chi si appresta a iniziarne lo studio deve impegnarsi ad apprendere e affinare la tecnica, e in questo libro ne troverà una descrizione completa, chiara e accurata, concepita specificatamente per lo studio nell'ambito di un Corso professionale, e infatti appare manifesto quanto esso sia approfondito in ogni dettaglio, costituendo uno strumento prezioso sia per chi studia, sia per chi voglia puntualizzare le proprie cognizioni.

Quindi, e penso proprio giovi sottolinearlo, specialmente all'inizio del Corso non ci si stanchi di ripetere più e più volte i passaggi, di rivedere continuamente e sforzarsi di perfezionare l'aspetto strettamente manuale: il proprio corpo, le mani, la perpendicolarità, insomma, la "fisicità" dell'operatore è lo strumento che in seguito, una volta adeguatamente approntato, consentirà di praticare lo Shiatsu.

Man mano che la tecnica si perfeziona, sarà quasi automatico percepire in sé quelle vibrazioni che, da pratica manuale, tradurranno lo Shiatsu in esperienza interiore, oserei dire meditativa; così come avviene per un pittore, che deve prima imparare la tecnica per stendere il colore, per poter poi esprimere l'artista che è dentro di sé.

Dott. Francesco Pincini

Specialista dell'Apparato Digerente
ed Endoscopia Digestiva, Aiuto Corresponsabile
della Divisione di Chirurgia d'Urgenza
Ospedale Fatebenefratelli di Milano

INTRODUZIONE

Non possiamo conoscere nulla d'esterno a noi scavalcando noi stessi [...] l'universo è lo specchio in cui possiamo contemplare solo ciò che abbiamo imparato a conoscere in noi.

Italo Calvino

Shiatsu. Fino a pochi anni fa forse un curioso e insolito esotismo, oggi un fenomeno largamente diffuso. Ed è proprio la sua sempre più larga diffusione in Italia e nel mondo intero e il sempre crescente assenso di pubblico oggi riscosso che induce a riflettere sull'importanza, il significato e il valore di questa antica, ma sempre nuova, disciplina orientale la quale, parlando in pratica un linguaggio semplice e universale, è in grado di rispondere alle esigenze più antiche e profonde dell'uomo in termini di ascolto, accudimento, contatto e rapporto con l'altro, quali esperienze vitali per la crescita e il buon funzionamento complessivo organico e psichico.

Sono sempre più numerose infatti le persone attratte da questo tipo di cura e che si rivolgono a essa con fiducia per ritrovare o migliorare il loro benessere e la loro salute. E spesso lo fanno dopo aver tentato altre strade o perché deluse dall'approccio della medicina istituzionale alla cura della malattia. Ma sono anche tante, e aumentano sempre di più, le persone che si rivolgono allo Shiatsu anche per imparare a praticarlo, convinte della sua incisività ed efficacia. Ed è importante che esse possano farlo in modo adeguato, serio e approfondito per rispondere alle necessità di un pubblico sempre più vasto, esigente e desideroso di una giusta e ampia attenzione dei suoi problemi.

Il pericolo infatti, per una disciplina arrivata a noi dal lontano Oriente, è la possibilità di inquinamento nei passaggi di divulga-

zione, così come la faciloneria nella trasmissione e nella pratica a opera di persone poco qualificate che si improvvisano insegnanti senza possedere un'adeguata esperienza o magari una solida didattica, che è altrettanto importante e necessaria per trasmettere ad altri un'esperienza attraverso l'insegnamento.

Senza questi importanti requisiti da parte di chi insegna, viene di fatto impedito un corretto e valido apprendimento, oltre che un'adeguata espansione del fenomeno, con la conseguenza anche dell'esclusione degli allievi da una giusta collocazione nell'ambiente Shiatsu che in questi ultimi anni si è venuto strutturando in modo chiaro con una precisa e qualificata fisionomia. Per imparare a praticare lo Shiatsu occorre allora affidarsi a una guida altrettanto sicura e qualificata, al fine di intraprendere un percorso completo di formazione.

È ovvio che in esso, data la manualità della disciplina, una parte significativa deve essere rappresentata dalla pratica, dall'esperienza viva e diretta del trattamento e dalla consuetudine di rapporto con l'insegnante, ma accanto a questo occorre anche lo studio metodico e costante della tecnica stessa e dei principi teorici a essa sottesi: pratica e studio, esperienza diretta e teoria, tecnica e capacità intuitiva che si animano e si completano a vicenda, perché la tecnica e lo studio teorico soltanto fini a se stessi non siano sterili e vuoti, ma anche perché l'esperienza diretta più intensa non rimanga vaga e imprecisa senza il supporto di un puntuale studio teorico e tecnico.

Ecco allora l'importanza di un testo quale strumento di studio e valido supporto alla pratica, senza per altro pensare che si possa a essa sostituire, ma per fissare i punti chiave riguardanti la teoria di base preliminare e le nozioni fondamentali inerenti la tecnica di trattamento vera e propria.

Il presente Manuale si inserisce proprio in quest'ottica ed è stato pensato e strutturato in modo da essere una valida guida pratica all'apprendimento per l'allievo che intraprende lo studio dello Shiatsu, accompagnandolo gradualmente lungo le tappe salienti del suo iter formativo di base.

1

I PRINCIPI FONDAMENTALI DELLO SHIATSU

Shi = dito / atsu = pressione, una pressione effettuata sul corpo. In questi due termini, dito e pressione, è racchiusa l'essenza di questa disciplina orientale che si basa dunque sul contatto, quell'esigenza primordiale che l'uomo ha sempre avvertito, ma da cui oggi purtroppo, nella società moderna, sempre più si è allontanato, anche perché nei rapporti interpersonali ha continuato a frapporre strumenti meccanici ed elettronici di ogni genere, che hanno finito con il mediare il contatto vivo e diretto attraverso il corpo. Parlare di Shiatsu significa perciò riferirsi a un fenomeno molto particolare che ha radici profonde nell'uomo, ma soprattutto significa indicare una potente possibilità di recupero proprio del contatto nella sua accezione più pura e autentica, per rispondere dunque a bisogni antichi dell'uomo, il cui mancato esaudimento crea in esso disagi e problemi a vari livelli e non solo fisici.

Tutta questa realtà deve essere tenuta ben presente quando si affronta un discorso sullo Shiatsu, che poi nel nostro caso vuole essere anche un percorso di apprendimento. Occorre cioè capire che ci si trova in presenza di una disciplina particolare che investe l'uomo nella totalità della sua realtà e del suo essere, sia pure partendo semplicemente da un contatto effettuato con il dito e pertanto inizialmente, e solo apparentemente, fisico, con tutti i benefici che comunque già ne derivano, ma anche e soprattutto con profonde ripercussioni a livello energetico e psi-

chico. Una disciplina dunque, o forse meglio un'"arte", davvero singolare e caratteristica che si differenzia dalle altre che intervengono sul corpo e che perciò può a ragione definirsi "autonoma", come si verrà ora precisando, e pertanto non richiede prerequisiti in ordine a capacità professionali o terapeutiche di alcun genere in ambito medico o massofisioterapico. Importante ora è che l'allievo, attraverso queste prime riflessioni, cominci a penetrarne lo spirito, a capire di quale realtà si trova in presenza e le possibilità di coinvolgimento totale che essa possiede.

PRESUPPOSTI FILOSOFICI E STORICI

È nel 1955 che il Ministero della Sanità Giapponese riconosce lo Shiatsu come «una forma di manipolazione che si esercita con i pollici, le altre dita e i palmi delle mani senza l'ausilio di strumenti meccanici e di altro genere, consistente nella pressione sulla cute intesa a correggere disfunzioni interne, a migliorare e conservare lo stato di salute».

Viene così confermata anche a livello ufficiale dalle autorità competenti una metodologia di cura ben precisa e strutturata, già diffusa in Giappone dall'inizio del secolo, ma a sua volta frutto della lunga, ricca e fertile tradizione cinese che coinvolge un modo particolare di interpretare e affrontare la realtà e tutti i fenomeni naturali a essa connessi, sia nell'uomo che nell'universo intero. I Cinesi erano infatti attenti osservatori della natura e dei suoi fenomeni, anche negli aspetti più sottili e nascosti da cui erano capaci di cogliere profondi insegnamenti; sapevano essere in sintonia con essa, seguendone e rispettandone i ritmi senza contrastarla né porsi in conflitto, ma, soprattutto, di ogni fenomeno indagato, uomo compreso, consideravano la totalità degli aspetti in una visione globale e unificante, diremmo oggi "olistica".

Questo modo di pensare e poi di conseguenza di affrontare la vita, rivela la sua matrice taoista, quella corrente filosofica di pen-

siero il cui obiettivo primario era proprio l'osservazione della natura e delle sue leggi per adeguarvisi, anziché cercare di piegarle alle proprie esigenze, fluendo così in sintonia con esse secondo il noto principio etico della "non azione", poiché l'intervento umano non è in grado di mutare il corso naturale degli eventi e, se tenta di farlo, finisce solo per creare disarmonia.

Sempre secondo il pensiero taoista tutto ciò che accade nell'universo, tutto ciò che in esso si manifesta sul piano macrocosmico quale espressione del Tao, l'Assoluto indistinto primordiale, si ripete anche su un piano microcosmico nell'uomo, un universo dunque in miniatura composto dagli stessi elementi, mosso dalle stesse energie, soggetto alle stesse leggi che compongono, muovono e governano stelle e pianeti, secondo una visione unificante.

Insieme a queste profonde determinanti influenze taoiste, anche il Confucianesimo e il Buddismo costituirono dei significativi apporti per il pensiero e la cultura cinese, il primo per il notevole tentativo di dare un preciso ordinamento alla struttura sociale, sollecitando anche l'intervento attivo degli individui nella società, il secondo per il costante richiamo meditativo alla pratica del "vuoto interiore".

Abbiamo detto che da questa fertile tradizione di pensiero nasce la Medicina Cinese che non può dunque considerarsi solo una scienza medica, ma un'autentica filosofia di vita. È interessante, e sarà poi argomento più dettagliato in un altro capitolo, l'approccio curativo che essa propone con una molteplicità di interventi che, oltre alle tecniche di manipolazione sul corpo, prevedono anche altre discipline quali l'agopuntura, la moxa, il movimento (qigong, taichi), la dietetica, l'astrologia, ecc.

Tutto il ricco patrimonio della cultura cinese, in seguito a vicende varie, approda poi in Giappone, nel VI secolo d.C., grazie ai monaci buddisti e con essa arriva ovviamente in questo Paese anche la medicina che trova largo consenso, si diffonde e si sviluppa, prendendo il nome di Kanpo, ossia la pratica giapponese della medicina cinese.

Prendendo in considerazione in particolare l'aspetto che a noi più ora interessa e cioè il massaggio e le varie manipolazioni cinesi sul corpo approdate in Giappone, si può notare che alcune di esse, e precisamente Li Fa, Tui Fa, An Fa e Dianxue Fa, prevedono l'impiego specifico della pressione sul corpo, ma in manovre complesse in cui la pressione interagisce con altre tecniche quali ad esempio la presa contrapposta delle mani che premono. È proprio questo ingrediente particolare della pressione nel trattamento manipolatorio cinese che offre lo spunto ai Giapponesi per l'ideazione di una nuova, inedita e autonoma arte curativa naturale a mediazione corporea che fa proprio della pressione il suo presupposto fondamentale: è la nascita dello Shiatsu. Esso si presenta quindi di matrice giapponese, perché è questo Paese che ne vede la prima attuazione, ma si fonda però su un lungo cammino di pensiero e di pratica che aveva preso le mosse dall'Antica Cina e dalla sua lunga tradizione culturale. E forse anche da più lontano, dalle origini stesse della storia umana, visto che da sempre l'uomo, per recare sollievo a una parte dolorante, ha portato naturalmente e istintivamente la mano a premerla, prima ancora di elaborare qualsiasi intervento a livello mentale o di utilizzare altri strumenti.

Nella pressione Shiatsu, che i Giapponesi hanno codificato secondo regole d'attuazione precise, che poi analizzeremo nel dettaglio ai fini dello studio, è dunque condensata una lunghissima storia, forse quella dell'umanità intera, e la sintesi di una grande civiltà, quella cinese, con il ricco apporto del suo pensiero non solo medico, ma anche filosofico e di vita.

Riteniamo che la conoscenza, sia pure breve, di questi essenziali presupposti storico-filosofici sia importante, oltre che doverosa, affinché l'allievo prenda coscienza della ricchezza in termini di tradizione che è alle spalle della disciplina che apprende, per entrarvi meglio in sintonia, conoscendone le radici e il substrato di pensiero che l'ha in qualche modo determinata e per allargare così i suoi orizzonti, aprendosi a una nuova e diversa concezione della realtà. Tutto questo certamente non per

abdicare alle conoscenze, al sapere e alla tradizione occidentale, anch'essa ricca di contenuti sebbene diversi, ma per integrarli in modo valido, coerente e stimolante con il patrimonio culturale orientale, cogliendo di entrambi i punti di forza e utilizzandoli a proprio favore.

CONCETTO DI QI

Abbiamo detto che lo Shiatsu consiste in pressioni delle dita, ma è anche importante il fatto che esse vengano effettuate sul corpo non in punti qualsiasi, bensì su punti specifici lungo i canali energetici, quelli cioè in cui è più facile contattare l'energia che fluisce nel corpo della persona. Ecco perché, per affrontare lo studio dello Shiatsu, che praticamente lavora anche sull'aspetto energetico, occorre che l'allievo capisca che cos'è l'energia, cominciando a familiarizzare con essa.

"Energia" è infatti il termine che corrisponde alla traduzione occidentale, forse un po' riduttiva del termine cinese Qi, equivalente al giapponese Ki, ma presente anche in quasi tutte le culture antiche (vedi il prana della tradizione yogica indiana) che individuavano in esso la sorgente stessa della vita, della vitalità che anima ogni essere e realtà manifesta, anche inanimata, sebbene ciò possa apparire di difficile comprensione per noi occidentali. Basterebbe però soffermarsi a osservare che ogni cosa, anche se apparentemente inerte, in particolari condizioni mostra chiaramente gli effetti di questo Qi, magari attraverso un processo di trasformazione che in realtà ci fa capire come quella materia racchiuda davvero dell'energia. Si pensi per esempio a un semplice pezzo di legno o di carbone che, bruciando, produce dell'energia calorifica, segno che questa energia era perciò già presente e accumulata in esso.

È proprio l'"energia", comunque la si voglia chiamare, a sostenere tutti i processi vitali dell'organismo umano, a farlo cioè vivere, pulsare e reagire alle stimolazioni, circolando in modo

scorrevole, fluido, armonioso al suo interno. Occorre sapere però che questa energia presente nel corpo umano, così come in tutti gli altri esseri viventi e in tutte le cose inanimate, non è che un'espressione particolare del Qi universale, quello cioè che pervade l'universo intero, "tenendone insieme" le parti che lo compongono. Quasi una sorta di carburante che permette tutti i movimenti e le trasformazioni, il Qi anima l'universo e ne determina costantemente l'evoluzione e i ritmi.

Caratteristica peculiare ed evidente del Qi è perciò quella del movimento, della perenne pulsazione, in una parola della "vita" stessa. Nel *Tao Te King*, famoso testo taoista, si legge: «L'intervallo tra Cielo e Terra è come un mantice, vuoto è inesauribile, in azione non fa che soffiare», che indica appunto quella visione cinese secondo cui la vita degli individui è inserita nel movimento vitale universale.

E che vita ed energia si identifichino, che energia e materia siano semplicemente due modi diversi di presentarsi di un'unica realtà, anche se di comprensione non immediata, sono ormai acquisizioni anche della fisica moderna stessa già a partire dall'inizio del secolo, quando Einstein formulò la sua famosa equazione $E = mc^2$.

CONCETTO DI SALUTE: PREVENZIONE, GUARIGIONE E AUTOEDUCAZIONE

Se la natura del Qi, come si è visto, è quella di essere in movimento, è evidente che il suo ristagno all'interno del corpo è sinonimo di squilibrio e perciò di disagio e malessere fino a sfociare nella malattia. Nella concezione orientale infatti la malattia è intesa proprio come blocco nello scorrimento dell'energia all'interno del corpo ed è in questo tipo di ottica che l'allievo deve introdursi per comprendere il senso e la validità del trattamento Shiatsu che, con la pressione adeguata, va a stimolare il fluire dell'energia e quindi il normale funzionamento del corpo, perciò in definitiva la sua salute.

Quello della salute è però un concetto molto vasto che spesso noi occidentali ci siamo limitati a interpretare in modo riduttivo, considerandola semplicemente un'assenza di malattia, mentre la salute ha implicazioni molto più complesse che anche l'Organizzazione Mondiale della Sanità ha messo chiaramente in luce, definendola «uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non semplicemente l'assenza di malattia e di infermità». Si capisce allora che la salute rappresenta il risultato di un'armonica interazione di fattori che determinano uno stato di benessere generale della persona. E se ci pensiamo bene, in una persona in questa condizione possiamo andare a ravvisare in pratica una sorta di equilibrato fluire di tutte le componenti sia organiche (sangue, linfa e liquidi in genere), sia psichiche (pensieri, emozioni, ecc.). Possiamo dunque dire che il concetto orientale di salute e malattia legato al fluire dell'energia, apparentemente insolito per noi, abituati a considerare altri aspetti, non è poi così lontano anche dalla nostra realtà.

Da questa prima importante considerazione circa la salute intesa come flusso energetico armonioso all'interno della persona, deriva anche il concetto di guarigione considerato come autocura, ossia come capacità del corpo di ripristinare i suoi equilibri, se l'energia viene rimessa nelle condizioni di fluire armoniosamente, obiettivo a cui la pressione Shiatsu è finalizzata. Essa va a risvegliare nel corpo, con la sua sollecitazione, le potenzialità guaritrici che la natura ha posto in ogni essere, perché tutto in natura tende spontaneamente all'equilibrio. In termini concreti la pressione Shiatsu va infatti a determinare nel corpo un maggiore afflusso di sangue nei punti trattati, un più rapido movimento della linfa e quindi un miglioramento in termini generali della circolazione sanguigna e linfatica che si traduce in maggiore quantità di anticorpi a disposizione e migliori possibilità di drenare le tossine. Ma è da notare soprattutto che lo stimolo dello Shiatsu è rivolto sempre non tanto a contrastare la malattia, bensì a rafforzare e potenziare la parte ancora sana perché esplichi meglio le sue funzioni.

La pressione Shiatsu inoltre è come se richiamasse con forza l'attenzione della persona sul problema presente in lei in quel momento, facendogliene prendere reale coscienza, premessa significativa per l'inizio di un processo di responsabilizzazione verso la propria salute che vedrà la persona stessa impegnata ad affrontare quindi il problema e non a sfuggirlo o a demandare solo a un intervento esterno farmacologico la sua eliminazione. Ciò significherà ovviamente anche introdurre poi nella propria vita corrette abitudini alimentari, mentali, abitative, ecc. per risolvere in modo ampio, integrato e completo il problema, prevenendone altresì l'insorgenza in futuro. Attraverso queste stimolazioni il corpo ritrova spontaneamente meccanismi già presenti in lui e solo momentaneamente sopiti, dando luogo a quell'affascinante "miracolo" dell'autoguarigione che lo Shiatsu è andato direttamente con la pressione, ma anche indirettamente con l'educazione, a innescare.

Si badi però che quanto si è detto non vale solo per la condizione di malattia e pertanto di blocco energetico, ma anche per le condizioni di normalità nelle quali lo Shiatsu rappresenta proprio un'opportunità perché questa venga mantenuta. Se infatti la stimolazione pressoria induce una fluidità di movimento energetico, è ovvio che nel caso questo sia già presente e attivo, viene mantenuto efficiente e potenziato, per cui lo Shiatsu oltre che un mezzo per recuperare la salute in un modo naturale, sfruttando le capacità vitali di autoguarigione dell'organismo, diventa anche un mezzo di prevenzione della malattia, una risorsa per la persona affinché essa non si instauri.

2

INTRODUZIONE ALLA MEDICINA ORIENTALE

La manualità dello Shiatsu non si limita a un contatto pressorio fisico, ma si esprime lungo i percorsi dei canali energetici, quelli per intenderci dell'agopuntura, investendo pertanto la circolazione energetica dell'individuo. Per praticare dunque lo Shiatsu in modo completo ed efficace, è importante un supporto teorico di base che permetta la conoscenza delle dinamiche sottese al fluire dell'energia all'interno del corpo, ciò su cui si basa in pratica il mantenimento e il ripristino delle condizioni di salute secondo una visione prettamente orientale.

Non si vuole con questo dire che lo Shiatsu tragga la sua efficacia dal riferimento alla medicina cinese, poiché in realtà essa rappresenta uno schema interpretativo applicabile anche ad altre tecniche manipolatorie e non, e in effetti la pressione Shiatsu effettuata sul corpo è comunque sempre benefica, valida, efficace e presenta dei sorprendenti effetti rivitalizzanti solo per le sue caratteristiche stesse di andare a sollecitare il corpo anche in profondità nelle sue componenti più sottili, stimolando quel "quid" che, in qualsiasi modo lo si voglia definire, rappresenta in sostanza la vitalità e la forza di reagire naturale intrinseca in ognuno di noi. E ci sono scuole infatti di Shiatsu che, sulla scorta anche di una diversa interpretazione giapponese, non considerano nel trattamento i canali energetici, ma si limitano a premere, con le dovute caratteristiche, dei punti secondo un riferi-

mento solo fisico-anatomico, sebbene pare che recentemente anche queste comincino a portare l'attenzione sul decorso dei canali energetici (si veda la corrente di Shiatsu che fa capo a Namikoshi).

Per confermare inoltre l'efficacia dello Shiatsu solo a livello di pressione sul corpo, avulso perciò da un contesto speculativo di tipo energetico, si può pensare anche al fatto, ampiamente sperimentato dall'allievo agli esordi del suo percorso formativo, che le persone trattate come esercitazione pratica secondo la ripetizione di sequenze sul corpo, ricavano notevoli benefici in termini di salute e benessere senza che l'allievo abbia eseguito un trattamento specifico in base a una precisa valutazione energetica secondo i principi della medicina cinese. Gli stessi allievi poi dopo aver iniziato i corsi, continuando a ricevere trattamenti durante le lezioni, incominciano a stare meglio, a veder sparire piccoli acciacchi che li affliggevano e, fatto significativo, a migliorare in generale il loro aspetto, tanto che accade spesso ne venga loro chiesto il motivo da amici e conoscenti stupiti. E tutto ciò semplicemente per la consuetudine con il trattamento pressorio sul loro corpo.

Se tutto questo accade, è anche vero però che per intervenire a curare veramente un disturbo in modo "mirato", ma anche solo per mantenere la salute di una persona secondo le sue caratteristiche individuali, i suoi punti di forza e le sue debolezze, che sono diverse per ogni costituzione, occorre saper riconoscere queste caratteristiche individuali per poi enfatizzare il trattamento di un canale energetico piuttosto che di un altro al fine di riequilibrare in modo armonioso la struttura energetica di base e gli scompensi che si sono creati in essa, secondo un preciso schema di riferimento che li inquadri in un sistema organico e compiuto. È proprio ciò che ha fatto per esempio un grande personaggio del mondo dello Shiatsu, Shizuto Masunaga, che, riconfermando l'origine energetica cinese di questo trattamento, ha fornito elementi più attuali per comprenderlo nell'ottica di cura della Medicina Tradizionale Cinese.

I Cinesi infatti avevano elaborato, come si è visto, un pensiero medico basato sull'osservazione e il rispetto delle leggi di natura e del loro esplicarsi nell'universo e nell'uomo stesso in scala microcosmica, secondo un'integrazione uomo-universo che è alla base di ogni riflessione e implicazione e che si fonda sul principio del perenne divenire e del continuo movimento che li anima, quel "Qi" di cui si è parlato nel capitolo precedente. La stessa agopuntura, un metodo di cura in qualche modo affine allo Shiatsu in quanto basata sullo stesso principio del movimento energetico lungo il decorso di canali specifici all'interno del corpo, è un'espressione della medicina cinese.

Ecco dunque che l'operatore deve conoscerla nei suoi principali fondamenti teorici, senza per questo dover necessariamente affrontare uno studio dettagliato della mole enorme di pensiero che nel corso dei secoli e dei millenni questo saggio popolo ha elaborato, strutturato e codificato, ma per introdursi ai principi base che la caratterizzano a partire dalla ormai quasi universalmente nota teoria dello Yin e Yang, il pilastro attorno a cui ruota tutto questo complesso sistema di pensiero con tutte le sue esplicitazioni successive e con cui dunque l'allievo deve incominciare a familiarizzare. Quest'ultima, infatti, diventerà poi il riferimento costante della sua pratica e delle successive valutazioni energetiche che imparerà a formulare prima del trattamento, aprendosi così con disponibilità a una mentalità diversa senza pregiudizi e schemi prefissati.

CARATTERISTICHE DELLA MEDICINA TRADIZIONALE CINESE

Ovviamente noi siamo occidentali, viviamo in Occidente, il nostro schema di pensiero, impregnato di oggettività scientifica e fondato sul riconoscimento di rapporti causali tra i fenomeni, di impronta aristotelica, è per forza di cose diverso e all'allievo non viene chiesto, come si è già chiarito, di abdicare al suo modo

di pensare per diventare orientale, ma di integrare invece le nuove conoscenze che acquisisce, con mente il più possibile sgombra, con quelle già in suo possesso per interpretare i fenomeni anche in un'ottica diversa. L'invito rivolto all'allievo è cioè quello di accogliere nella sua identità culturale gli apporti significativi del pensiero orientale, i suoi punti di forza e la sua ricchezza.

Lo Shiatsu può anzi in questa prospettiva, rappresentare un ponte tra la cultura orientale e la nostra, una valida possibilità di mediazione come dialogo produttivo che permetta di valorizzarle entrambe nella significatività degli apporti di ciascuna. L'operatore Shiatsu può essere colui che, sempre con piena consapevolezza, è in grado di utilizzare in modo funzionale la conoscenza giusta al momento giusto. Perché la medicina occidentale, sia pure con i suoi limiti, ha dalla sua parte una notevole specializzazione e una sofisticata strumentazione tecnica che le permette in caso di emergenza di salvare una vita, anche se per fare questo deve ricorrere a interventi drastici, spesso magari cruenti e comunque non privi di conseguenze talvolta pesanti sull'organismo. L'operatore deve saper riconoscere l'effettiva situazione d'emergenza e la necessità di consigliare il ricorso al medico, rimandando eventualmente a un momento successivo il sostegno per il ripristino più veloce della condizione di salute. Allo stesso modo però egli è in grado invece di sostenere i processi fisiologici per un'adeguata prevenzione perché la situazione di emergenza possa essere evitata.

Prima però di addentrarci nello studio dei principali concetti della medicina cinese, vediamo ancora di caratterizzarla nelle sue peculiarità per meglio capirne lo spirito.

Si è già ampiamente osservato che si tratta di una medicina **energetica** in quanto il concetto principale che la connota è l'energia e il problema della salute e della malattia viene proprio affrontato in questi termini, considerando il corpo come un sistema organico di parti tutte tra loro funzionalmente correlate secondo un modello energetico che riproduce in scala infinitesi-

male le strutture energetiche universali, così che tutto dipende, si è visto, dall'equilibrio armonico dei vari sistemi energetici.

Aggiungiamo anche, ma dovrebbe essere anche questo ormai abbastanza chiaro per quanto detto in precedenza, che la medicina cinese è una medicina **globale** nel senso più reale e completo del termine. Essa infatti considera l'uomo nella totalità degli aspetti che lo compongono in una visione davvero unitaria, senza suddividere, parcellizzare e indagare le singole parti fini a se stesse, come fa la specializzazione della nostra medicina, ma riconducendo sempre tutto all'unità: unità funzionale dei vari organi, unità inscindibile del corpo con la psiche, unità nell'equilibrio intimo e profondo delle forze che lo animano, così che il problema a carico di un organo riguarda tutto l'individuo e non si deve perciò curare la malattia, ma il malato nella sua interezza, non si deve prestare attenzione al sintomo, ma all'uomo tutto nell'unità del suo manifestarsi.

La globalità della visione cinese riguarda però anche l'unità profonda con cui l'uomo viene considerato rispetto alla natura e alle sue energie, rispetto cioè all'ambiente in cui egli è inserito e vive e che agisce su di lui con la totalità dei suoi aspetti. "Globale" allora significa anche prendere in considerazione nella cura tutti gli aspetti che alla vita della persona sono correlati, quindi l'alimentazione, il movimento, la casa in cui abita, la meditazione, ecc. La visione è così davvero globale in tutti i sensi e diventa un'interessante ricerca ampia e integrale non solo sull'uomo e sulla sua salute, ma sul mondo intero e la sottile interdipendenza tra tutti i fenomeni.

Si noti che in questa visione unitaria in cui uomo e ambiente interagiscono costantemente, ciò che danneggia o reca beneficio all'uno, danneggia e reca beneficio all'altro, proponendo così in modo evidente una coscienza ecologica che può rappresentare anche un utile richiamo per la nostra distratta società industriale che, senza criterio, inquina incoscientemente e avvelena l'aria, l'acqua, la terra, alterando ritmi ed equilibri, incurante delle profonde ripercussioni che tutto ciò ha poi inevitabilmente sulla

sua vita stessa. Senza contare poi che spesso, con la pretesa di curarlo, va anche a inquinare direttamente l'uomo e la sua vita attraverso l'impiego smodato di farmaci chimici, prodotti su larga scala a livello industriale.

E diciamo ancora, per finire, che il pensiero medico cinese a differenza di quello occidentale, è di natura **analogica**. Il pensiero occidentale infatti, che abbiamo visto essere logico, ricerca la causa dei fatti, e perciò anche della malattia, secondo dei nessi logici consequenziali, quello cinese invece davanti a un fenomeno, e quindi nel nostro caso la malattia, non ne cerca la causa, ma lo osserva, vede in quale contesto si colloca e cerca similitudini e analogie, andando verso la sintesi dei fenomeni.

CONCETTO DI TAO

Quello del Tao è un concetto molto complesso.

L'antico maestro Lau Tzu, il mitico e leggendario fondatore del Taoismo, afferma nel *Tao Te King*: «il Tao di cui si può parlare non è l'eterno Tao, il nome che si può pronunciare non è l'eterno nome». Diventa allora impresa quanto mai ardua il tentare di darne una definizione a parole, poiché la sua realtà sfugge a una precisa determinazione.

La medicina cinese è però, come spesso si è detto, di matrice soprattutto taoista, per cui quello del Tao è il concetto cardine, il punto focale da cui si snoda questo pensiero medico e filosofico ed è perciò importante, se non definire che cos'è il Tao, cercare almeno di penetrare il significato di questo complesso concetto, di coglierne l'essenza per introdursi a questa corrente di pensiero, anche perché si tratta di un concetto che a nostro avviso è strettamente connesso con quelli che sono i grandi quesiti esistenziali, compresi quelli della sofferenza, della malattia e della morte, con cui l'operatore Shiatsu, come tutti ma forse più frequentemente, si trova per forza di cose a confrontarsi e a interrogarsi. Possiamo allora dire che il Tao, invisibile, immateriale e

perciò non percepibile con i sensi comuni e nemmeno definibile razionalmente a parole, può essere considerato il Principio Primo, l'Assoluto metafisico da cui tutto trae origine e a cui tutto fa ritorno in un processo ciclico e continuo. Qualcosa dunque che, se non può essere definito e colto direttamente con i sensi, è però intuibile attraverso gli effetti che produce, in quanto invisibile, ma continuamente operante in modo efficace e tangibile nell'universo intero, in cui lascia dei segni che l'uomo può vedere, ricercare e interpretare.

Il Tao infatti è al di fuori del tempo e dello spazio, non appartiene al mondo materiale fenomenico. L'uomo, immerso nel mondo materiale di cui egli stesso fa parte, non può arrivare a coglierlo, perché i suoi sensi possono percepire solo la realtà materiale fenomenica, che rappresenta dunque il segno, la traccia nel mondo manifesto del Tao. Sono questi segni che egli allora può conoscere, ricercare e interpretare.

È questa infatti anche la spiegazione che emerge dall'ideogramma del Tao che raffigura, nelle due parti che lo compongono, un piede che lascia delle tracce (radice di sinistra) e un viso con tre rughe che emette delle radiazioni che potrebbero rappresentare il pensiero (radice di destra), anche se altri vedono in questo la capigliatura di un mago. Secondo la rappresentazione dell'ideogramma, il Tao costituisce perciò in pratica proprio la traccia, il segno tangibile lasciato nell'universo dal Principio che lo genera e lo governa e che l'uomo può conoscere e indagare attraverso il pensiero.

Sempre nel *Tao Te King*, al capitolo 42, si legge: «Il Tao generò l'Uno, l'Uno generò il Due, il Due generò il Tre, il Tre generò le innumerevoli creature...».

Un'ulteriore conferma che il Tao è quindi la vera origine di ciò che esiste nel mondo visibile, ma anche un motivo di riflessione sul fatto che il Tao, creando l'Uno, lo precede: è in pratica lo zero, il nulla, quello che sempre nel *Tao Te King* viene definito anche il "Vuoto mediano", un vuoto che, a differenza di come lo concepiamo noi occidentali, ossia assenza di tutto, è invece

qualcosa di anteriore a tutto e che perciò contiene in sé già tutto, ma in modo indistinto e indifferenziato.

Anche se per noi occidentali è difficile, dobbiamo capire che il Vuoto che pervade tutto e da cui tutto prende origine, ha per il Taoismo una superiorità intrinseca nei confronti della forma che è una sua manifestazione concreta, quindi uno stadio successivo, quello appunto in cui per manifestarsi si inserisce, abbiamo visto, nel mondo reale, creando l'Uno, che poi crea il Due, ecc...

Possiamo allora dire anche che il Tao è il "Tutto", la somma di tutte le cose e in quanto tale, in quanto Principio dell'Universo, è da considerarsi anche un modello di comportamento, ed ecco che il termine Tao è stato infatti successivamente impiegato nei testi taoisti come sinonimo di "Via", "Cammino", una via e un cammino che devono portare all'unione con il Tao stesso, facendo così riscoprire all'uomo la sua vera origine, la scintilla del divino che è in lui, in pratica la sua eternità, al di là del velo fittizio e illusorio del mondo materiale in cui è immerso. E questa "Via" non può che essere, secondo l'ideale taoista, una via di contemplazione della natura e delle sue energie vitali, una via di accettazione passiva, o meglio di accettazione serena della vita, seguendone il "flusso" per raggiungere uno stato di vera serenità di essere.

C'è una differenza, possiamo chiederci, tra il Tao e la divinità come la concepiamo noi? Noi siamo abituati a pensare a un Dio creatore esterno alle cose, in una visione dunque trascendente. Il Tao penetra invece i fenomeni stessi in una visione immanente, è l'ordine superiore universale che anima i processi ciclici, rappresentandone la dinamica interna stessa.

Una notazione finale che può aiutare ancora a penetrare ulteriormente il concetto di Tao, riguarda la sua rappresentazione grafica e simbolica, il famoso Tai Chi formato da due virgole di colore opposto che si completano, formando il cerchio, contenendo ciascuna il seme della valenza dell'altra (Fig. 1*a*). In esso vediamo già rappresentate le due forze opposte e complementari che esistono nell'universo e che sono già la manifestazione del Tao.

Ecco allora tornare il concetto che nel Tao è già compreso il tutto. È invece il cerchio vuoto che rappresenta davvero il grande inizio, il ricettacolo dell'universo, l'Assoluto, il Vuoto iniziale (Fig. 1*b*).

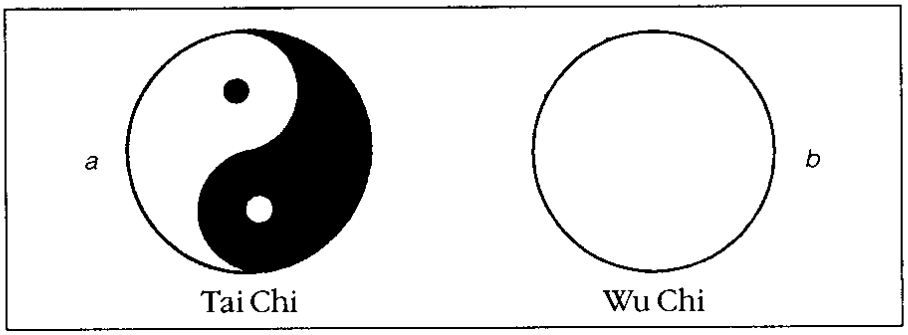


Fig. 1

YIN E YANG

Dal concetto di Tao ora esaminato e dell'unità indifferenziata in esso di tutto ciò che esiste nell'universo e dei sistemi che compongono l'essere umano, deriva l'altra teoria fondamentale della medicina cinese, quella dello Yin e Yang. Quando infatti l'Assoluto si manifesta, qualunque sia il significato e il nome che a esso attribuiamo, la sua manifestazione è sempre bipolare, perché senza due poli non ci può essere energia e non si determina il movimento e la creazione.

I Cinesi chiamano questi due aspetti che si incontrano in ogni fenomeno naturale, Yin e Yang, indicando in essi i due grandi archetipi prodotti dal manifestarsi del Tao, quei due concetti in base ai quali tutti i fenomeni possono essere classificati. Ciò che dicono i Cinesi non è però diverso da ciò che dicono tutte le tradizioni, quella cristiana inclusa. Per tutte infatti il primo atto creativo, la manifestazione di Dio è sempre duale: «Dio creò l'uomo e la donna», «separò la luce dalle tenebre» si legge nella *Genesi*, e si potrebbe continuare. Ma anche senza ricorrere ai testi sacri, è esperienza comune e quotidiana che l'essenza stessa della vita è duale, che in tutti i fenomeni del mondo naturale si osservano sempre

due aspetti differenti e opposti: la notte e il giorno, il caldo e il freddo, la luce e il buio, l'alto e il basso, ecc. La vita in qualunque forma si esprima, a qualunque livello e in ogni momento, si manifesta sempre nella dualità, è un dialogo tra due poli opposti: non è possibile sperimentare l'uno se non esiste l'altro.

Yin e Yang non sono quindi altro che due concetti in base ai quali è possibile comprendere e rappresentare tutto il mondo reale nel suo continuo, incessante, ciclico trasformarsi.

Anche per queste due parole, pressoché intraducibili con un termine preciso che le definisca in un modo completo ed esauriente, l'ideogramma fornisce un aiuto alla loro comprensione. Quello dello Yin rappresenta il lato in ombra di una collina in una giornata piovosa. Quello dello Yang il lato della collina esposto al sole, con degli stendardi che sventolano.

Yin evoca perciò l'idea di freddo, buio, umido e viene associato all'acqua, che ne rappresenta il simbolo. Yang evoca l'idea di calore, luce, movimento e viene associato al fuoco.

In base poi alle proprietà dell'acqua e del fuoco, intesi come simboli primitivi degli opposti, tutto ciò che esiste nel mondo può essere classificato come Yin e Yang. Si può classificare Yin tutto ciò che è freddo, oscuro, profondo e perciò l'acqua, la notte, l'ombra, il basso, il femminile, la passività. Viene classificato invece Yang, tutto ciò che è caldo, luminoso, superficiale e perciò il fuoco, la luce, il giorno, il maschile, l'attività, l'energia.

I due elenchi sono brevi, ma, compreso il concetto, si possono in pratica continuare all'infinito.

La tabella nella pagina a fianco, che divide i fenomeni secondo aspetti contrapposti ed evidenzia una dualità antitetica, non deve però fuorviarci, portandoci a fissare la diversità, come è consueto al nostro modo di pensare; Yin e Yang, infatti, non possono in realtà essere separati, rispondono cioè a una opposizione dinamica che li rende complementari e perciò non semplicemente contrapposti, in quanto sono due aspetti che si integrano in una unità. Potrebbe infatti esistere la notte senza il giorno, la luce senza il buio, l'uomo senza la donna, l'estate senza l'inverno, ecc.?

Yin e Yang possono essere considerati separati solo per definirli concettualmente, per studiarli, ma essi rappresentano la vita e la sua perenne dinamica di movimento e di cambiamento e per questo non possono essere incasellati rigidamente, ma sono sempre comunque presenti in ogni fenomeno e in ogni realtà osservata.

Yin	Yang
acqua	fuoco
freddo	caldo
umidità	secchezza
oscurità	luce
notte	giorno
basso	alto
inverno	estate
interno	esterno
espansione	contrazione

Niente di ciò che esiste è solo Yin o solo Yang ma tutto ha in sé due aspetti, sia pure in proporzione diversa, e dal loro equilibrio dipende la loro armonia.

Si pensi al movimento che è Yang, ma nel suo prodursi c'è una fase attiva di contrazione (Yang) e una passiva di rilassamento (Yin), così come nel battito cardiaco alla fase Yang di contrazione (sistole), si alterna la fase Yin di rilassamento (diastole). E gli esempi potrebbero continuare, dicendo che la primavera è Yang perché va verso il caldo dell'estate, ma ha in sé anche il freddo dell'inverno che è Yin; il buio della notte è Yin, ma ha già in sé il germe del chiarore dell'alba; la donna è Yin, ma in lei ci sono anche ormoni maschili (Yang), e così via.

Per questo motivo inoltre Yin e Yang sono concetti del tutto relativi e ogni cosa, fenomeno o realtà osservata, può essere definita Yin o Yang solo in relazione a qualcos'altro.

È vero infatti che la donna è Yin rispetto all'uomo che è Yang, ma una donna giovane per esempio è Yang rispetto a una donna anziana che è più Yin, perché la giovinezza è considerata Yang e la vecchiaia Yin.

Possiamo allora dire in sintesi che Yin e Yang sono opposti, ma complementari e tra loro in un rapporto di equilibrio dinamico, in base al quale uno genera l'altro e ne è a sua volta generato, lo controlla e ne viene controllato, proprio in virtù della stretta relazione che li lega.

Abbiamo allora indicato in pratica le leggi che regolano il rapporto tra lo Yin e lo Yang che possono essere così schematizzate:

- **Opposizione e complementarietà** in base alla quale ogni cosa in natura ha due aspetti, che sono tra loro opposti, ma nello stesso tempo mostrano una tendenza all'unità, che nasce proprio dalla loro opposizione reciproca. Senza questa opposizione anzi non ci potrebbe essere l'unità, così come senza l'unità non nascerebbe l'opposizione e nessuno comunque dei due aspetti può esistere indipendentemente dall'altro, come abbiamo già visto negli esempi precedenti dove si sottolineava la loro stretta interdipendenza.
- **Generazione** in base alla quale i due aspetti dello Yin e dello Yang, presenti in ogni fenomeno, non sono statitici, ma si trasformano, generando ciascuno il suo opposto, così come dalla notte nasce il giorno e viceversa. Ma possiamo anche notare che un grande freddo genera il caldo, ne è una testimonianza la febbre che è un grande calore prodotto da un grande freddo precedente.
- **Relatività** in base alla quale un fenomeno non può essere definito Yin o Yang senza un punto di riferimento preciso, per cui lo stesso fenomeno può essere in pratica classificato anche secondo la categoria opposta, cambiando il termine di riferimento, come si è già visto infatti per la donna.
- **Equilibrio** in base alla quale lo Yin e lo Yang in condizione di normalità sono in un rapporto di reciproco equilibrio in cui, al rafforzarsi dell'uno, necessariamente corrisponde l'indebolirsi proporzionale dell'altro, rimanendo all'interno di una condizione di controllo vicendevole.

Tutto quanto detto ora a parole, è immediatamente ravvisabile in modo visivo nel simbolo del Tao a cui si è fatto riferimento nel precedente paragrafo, il Tai Chi. In esso infatti le due virgole di colore diverso danno in modo immediato l'idea del chiaro e dello scuro e quindi della contrapposizione della luce e del buio (legge di opposizione).

Ma le due virgole, anche se contrapposte, formano l'unità del cerchio (legge di complementarità), in ciascuna di esse è contenuto il seme dell'altro (legge di relatività) e al massimo espandersi dell'espressione dell'uno corrisponde l'inizio del manifestarsi dell'altro (legge di generazione).

Ma ancora più interessante da notare è infine la sinusoide, la curva dinamica che all'interno del cerchio separa le due virgole, la quale indica proprio il fluire continuo dello Yin e dello Yang, quello per cui si creano, si trasformano, si controllano.

Ma a che cosa serve all'allievo di Shiatsu conoscere la teoria dello Yin e dello Yang?

Riteniamo che già solo il soffermarsi a prendere coscienza di questa visione unitaria dei fenomeni, pur nell'opposizione duale dei loro aspetti, costituisca per lui un notevole motivo di riflessione per la sua crescita personale, in quanto gli permette di capire e di interpretare la realtà in una chiave diversa, senza cadere in rigide e drastiche prese di posizione o classificazione, cogliendo l'interconnessione dei fenomeni, che non sono isolati, ma si sviluppano e cambiano l'uno nell'altro. Accogliere dentro di sé lo Yin e lo Yang e vivere in sintonia con le loro leggi, significa allora anche maturare una mentalità più elastica e un atteggiamento più duttile.

Soprattutto però dobbiamo dire che la conoscenza di questa teoria è fondamentale per l'allievo poiché costituisce uno dei concetti di base della medicina cinese che lo accompagnerà in tutto il suo studio successivo, diventando in pratica il criterio e lo schema base a cui riferirsi anche nella pratica e in seguito quando affronterà la valutazione energetica dei riceventi.

La teoria dello Yin e dello Yang è applicabile infatti anche a

tutto ciò che riguarda l'uomo, la sua struttura organica e le funzioni fisiologiche, così come le loro modificazioni in senso patologico.

Anche nell'uomo esistono parti Yin e parti Yang. Quelle in superficie e in alto sono Yang, quelle interne e basse sono invece da considerarsi Yin secondo il seguente schema:

Yin	Yang
in relazione al corpo	
parte bassa	parte alta
lato ventrale	lato dorsale
arti inferiori	arti superiori
piedi	testa
visceri (cavi)	organi (pieni)
ossa	pelle

Vale però anche per le parti del corpo il criterio della relatività per cui niente è solo Yin o solo Yang in assoluto, ma sempre in relazione a qualcos'altro, per cui se è vero che le braccia sono Yang rispetto alle gambe, è anche vero che la parte ventrale delle braccia è però Yin rispetto a quella dorsale che è da considerarsi Yang. Tutta la parte ventrale del corpo inoltre è Yin, ma il torace, che ne rappresenta la parte superiore, è Yang rispetto all'addome e così via.

Ricordiamo infine che anche i meridiani (vedi elenco a pag. 50) possono essere considerati Yin o Yang a seconda della zona in cui decorrono, della direzione del loro percorso nel corpo rispetto ai due poli della Terra e del Cielo e dell'organo interno a cui sono collegati.

Sono meridiani Yin quelli che:

- decorrono dal basso verso l'alto e perciò dallo Yin (Terra) verso lo Yang (Cielo);
- percorrono il lato ventrale delle braccia e delle gambe;
- sono collegati agli organi pieni.

Sono meridiani Yang quelli che:

- decorrono dall'alto al basso, cioè dallo Yang (Cielo) verso lo Yin (Terra);
- percorrono il lato dorsale delle braccia e delle gambe;
- sono collegati ai visceri cavi.

I meridiani, come si capirà meglio analizzando il percorso dettagliato di ciascuno (vedi capitolo 7, pag. 181), possono essere allora così classificati secondo il criterio dello Yin e dello Yang.

Meridiani Yin	Meridiani Yang
cuore	piccolo intestino
ministro del cuore	triplice focolare
polmone	grosso intestino
rene	vescica urinaria
fegato	vescicola biliare
milza	stomaco

CINQUE ELEMENTI

Nel movimento di trasformazione che anima i fenomeni dell'universo, tutto passa incessantemente attraverso i due poli opposti dello Yin e dello Yang, secondo una logica che abbiamo visto essere ciclica, come il simbolo del Tao indica con chiarezza. Si pensi per esempio al seme che germoglia, cresce, dà vita a una pianta che raggiunge la pienezza con la produzione dei frutti e poi inizia la fase di declino; si pensi al neonato che diventa ragazzo, raggiunge la pienezza della vita adulta, poi la mezza età, quindi invecchia e muore. Ma si pensi anche al ciclico alternarsi delle stagioni.

In questo processo ciclico si possono individuare dei momenti precisi, delle fasi intermedie di passaggio, dei punti di equilibrio nel flusso continuo di questa pulsazione vitale dallo Yin allo Yang. È nata così la teoria dei cinque Elementi che, per la dinami-

cità del processo a cui allude, nel quale ogni fase è solo una tappa del percorso, viene chiamata anche dei cinque Movimenti.

Come sappiamo, lo Yin e lo Yang sono due estremi che rappresentano l'uno la fase di massima concentrazione, inerzia, buio, profondità e l'altro all'opposto quella di massima espansione, luminosità, dinamicità. Tra questi due estremi, ai quali abbiamo già visto essere associati i simboli dell'Acqua e del Fuoco, si inseriscono due fasi intermedie di passaggio: quella dallo Yin allo Yang a cui è stato associato il simbolo del Legno e quella dallo Yang allo Yin a cui è stato associato il simbolo del Metallo.

Al centro, come riferimento costante all'equilibrio, come perno della trasformazione è stata collocata la Terra. Ecco come è nata la teoria dei cinque Elementi che può essere così rappresentata:

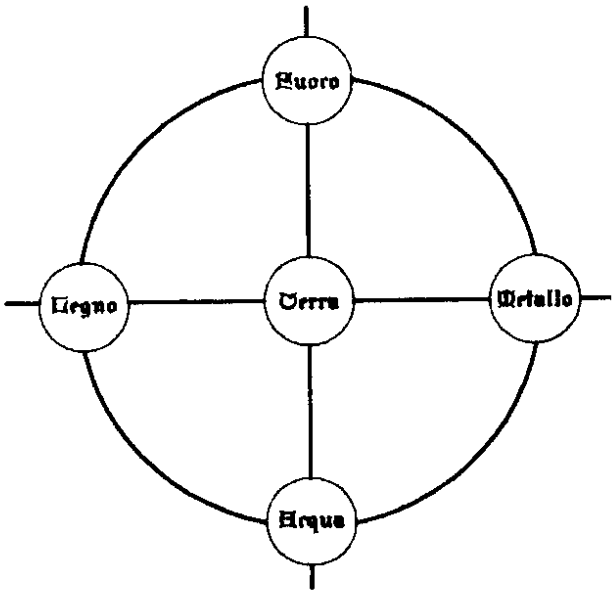


Fig. 2

Oltre a questa rappresentazione grafica ne è stata elaborata un'altra che vede la Terra spostarsi dal centro sul perimetro di un pentagono. Essa servirà come base per la formulazione delle leggi che regolano il rapporto fra gli elementi.

Acqua, Legno, Fuoco, Terra, Metallo, i cinque Elementi, rappresentano ciascuno in pratica il simbolo di una fase precisa del processo ciclico di trasformazione a cui soggiace ogni realtà naturale vivente in un quadro di movimento unitario (Fig. 3).

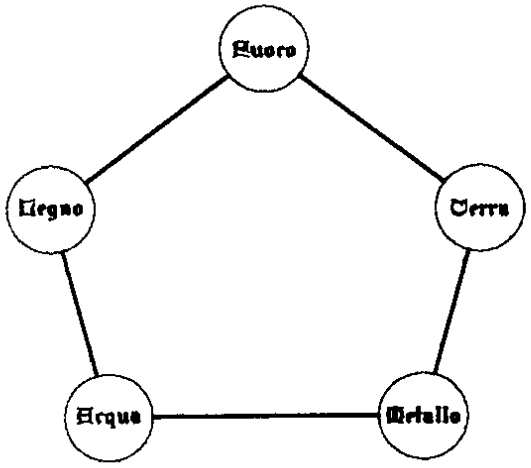


Fig. 3

Ogni Elemento racchiude, come già si è visto per l'Acqua e il Fuoco, l'idea di un tipo di energia ben precisa, indicata chiaramente dal simbolo dell'elemento stesso. A ogni elemento si possono allora riferire, secondo un criterio di analogie, una serie di funzioni, realtà, fenomeni, attività, qualità tra loro correlate, così che ogni Elemento, andando a circoscrivere una serie di funzioni, rappresenta in pratica un codice simbolico che possiamo così sintetizzare:

Acqua

È un Elemento molto importante e ricco di significato per la sua incidenza sulla vita: senz'acqua nessuna forma di vita può sussistere sulla Terra.

Sappiamo che corrisponde al massimo dello Yin ed è associata all'idea di freddo, basso, inerzia. Indica perciò tutte le funzioni che hanno raggiunto il massimo dello stato di riposo, quiete, inerzia, ma nello stesso tempo in procinto di cambiare direzione alla loro attività, per cui possiamo dire che rappresenta anche

un'energia di potenzialità ancora inespressa, oppure la fine e l'inizio di un ciclo. È l'energia dell'inverno, la stagione che, nell'apparente inerzia della natura, prepara il risveglio primaverile, ma la stagione anche del riposo dai lavori agricoli, quando si tende a stare all'interno della casa. Corrisponde inoltre alla notte, la fase di massima oscurità nella giornata, dedicata al riposo.

Nella vita dell'uomo rappresenta la tarda vecchiaia e in pratica la morte, ma corrisponde anche alla fase fetale dello sviluppo di una nuova vita. È associata al colore nero, l'assenza di colore, l'oscurità e perciò ancora il massimo dello Yin. Il suo punto cardinale è il nord.

Legno

È l'Elemento che segna la fase di passaggio dallo Yin allo Yang, cioè tra la massima inerzia e potenzialità e la massima manifestazione e dinamicità. È caratterizzato da un movimento ascensionale volto a portare in superficie ciò che è nascosto, perciò rappresenta l'energia del risveglio, della crescita dirompente, della messa in moto.

Il Legno indica quindi tutte le funzioni attive della crescita, quella per esempio del seme che germoglia in primavera, la stagione del risveglio che infatti corrisponde a questo Elemento. Indica anche la crescita del bambino che sta diventando uomo, lo svilupparsi di un progetto, il sorgere del sole e il suo salire all'orizzonte. È associato al colore verde, quello dei prati a primavera e il suo punto cardinale è l'est.

Fuoco

Quale altro polo del binomio Yin e Yang, è l'Elemento che corrisponde alla massima espressione dello Yang, cioè del dinamismo, del calore, della luminosità. È la potente energia vitale del sole che dà vita alla natura, ma è anche il sole interiore della consapevolezza.

Il Fuoco è un'energia che vibra ad alto livello per diffondere, espandere e per esibire le qualità potenziali nel loro pieno di-

spiegarsi. Indica tutti i processi giunti all'apice della realizzazione e dell'attività dopo un cammino di crescita e ormai in procinto di declinare. L'energia del Fuoco corrisponde cioè al frutto giunto a maturazione, alla pienezza dell'estate, al mezzogiorno, momento di massima luminosità della giornata. Nella vita dell'uomo è la fase adulta.

È associato al colore rosso, simbolo proprio del fuoco e del suo calore. Il suo punto cardinale è il sud.

Terra

Punto di riferimento, richiamo all'equilibrio e perno di rotazione nel ciclico processo di trasformazione dallo Yin allo Yang, la Terra può anche essere collocata in una dimensione temporale tra il Fuoco e il Metallo, quale fase iniziale di passaggio dallo Yang allo Yin, ma essa rappresenta sostanzialmente la stabilità, l'equilibrio, la centratura e la concretezza del nostro vivere come esseri terrestri.

Caratteristica della Terra è quella di dare sostentamento e nutrimento all'uomo e a tutte le creature, così come nell'età in cui si è raggiunto un buon equilibrio si può dare sostegno concreto e morale ad altre persone, i figli per esempio, diventando per essi un punto di riferimento. La stagione che corrisponde alla Terra è la tarda estate che può essere considerata non solo come la fase finale dell'estate stessa, ma anche la fase finale di ogni stagione come un momento di passaggio da una stagione all'altra, quando l'energia torna al "centro" per rigenerarsi.

La Terra è associata al colore giallo, quello dei cereali che danno nutrimento e quello della fecondità della maturazione delle messi. Il suo punto cardinale è il centro.

Metallo

Corrispondente inizialmente all'elemento Aria, è l'Elemento che caratterizza l'inversione di tendenza del movimento espansivo giunto al suo massimo e perciò la fase di passaggio dal massimo dinamismo dello Yang verso l'inerzia dello Yin .

Il metallo caratterizza la fase discendente con un movimento di lenta decelerazione progressiva di ritorno verso la logica conclusione del ciclo, un movimento quindi verso l'interno, dopo il dispiegarsi all'esterno del massimo Yang, e un tranquillo ripiegarsi verso il basso, contrapposto alla spinta ascensionale del Legno.

Indica perciò tutte le funzioni e i processi in stato di declino: l'autunno e il tempo del raccolto, il tramonto nel tardo pomeriggio, la maturità, ricca di esperienza, nella vita dell'uomo.

E come il raccolto servirà a dare nutrimento nella fredda stagione invernale, la ricchezza dell'esperienza maturata nella vita, distillata dalla saggezza, costituirà il nucleo della fase successiva, che potrà così essere vissuta serenamente.

È associato al colore bianco e al punto cardinale ovest, quello dove il sole va a tramontare.

Come quella dello Yin e dello Yang, anche la teoria dei cinque Elementi, che ne rappresenta una sorta di esplicitazione successiva, serve a dare una spiegazione dei fenomeni naturali così come si è visto, analizzando alcuni processi ciclici di sviluppo.

Anche questa teoria costituisce inoltre un criterio di classificazione secondo delle corrispondenze analogiche riferite all'energia rappresentata simbolicamente da ciascun elemento come emerge dalla tabella riportata a pagina seguente.

Essa è anche utile a guidare la valutazione energetica, perché gli Elementi risuonano nell'uomo, oltre che nel Cosmo, e, a seconda del prevalere in ogni individuo delle caratteristiche di un Elemento, si definiscono delle tipologie particolari.

Vedremo adesso che a ciascun Elemento è collegato anche un organo e un viscere, con tutte le implicazioni che ne derivano per valutare le condizioni di una persona. Anche le alterazioni funzionali possono essere validamente interpretate alla luce delle leggi che regolano l'equilibrio dinamico dei cinque Elementi.

Esse saranno però per l'allievo oggetto di approfondimento successivo.

TABELLA DELLE AFFINITÀ ANALOGICHE DEI CINQUE ELEMENTI					
	Legno	**Fuoco**	**Terra**	**Metallo**	**Acqua**
Organo Yin	Fegato	Cuore	Milza	Polmone	Rene
Visceri Yang	*Vescicola* Biliare	*Piccolo* Intestino	Stomaco	Grosso Intestino	Vescica Urinaria
Sistema	Nervoso	Circolatorio	Digerente	Respiratorio	Uropoietico
Funzione	Locomotoria	Sanguigna	Di sintesi	Ossidazione	Minera-lizzazione
Tessuto	*Muscoli* (Movimento) Tendini-nervi	Vasi Sanguigni	*Muscolo* (Tessuto) connettivo	Pelle	*Ossa* Midollo Cervello
Senso	Vista	Tatto	Gusto	*Odorato*	*Udito*
Organi di Senso	Occhi	Lingua	Labbra Bocca	Naso	Orecchie
Fluidi	Lacrime	Sudore	Saliva	Muco	Urine Mestruazioni
Indicatore esterno	Unghie	Aspetto del viso	Forma del corpo	Peli	Capelli
Conseguenze Energetiche e Patologiche	*Sale* troppo	*Si* disperde	*Si* aggroviglia	Tende ad accumularsi	Stagna in basso
Colore	Verde Blu	Rosso	Giallo	Bianco	Nero Scuro
Voce - Parola	Urlo *Grido*	Riso Loquacità Declamazione	Canto	Pianto *Lamento*	Gemito Grugnito
Sapore	Aspro Agro	Amaro *Disseccante*	Dolce Calmante Armonizzante	Piccante *Pungente*	Salato *Emolliente*
Odore	Rancido Fetido	Bruciato	Fragrante Dolciastro	Acre Metallico	Putrido Marcio
Suono	Teso	Alto Acuto	Fermo Noioso	Tremante	Basso Profondo Nascosto
Stagione	Primavera	Estate	Cambiamento di stagione	Autunno	Inverno
Clima	Vento	Caldo	Umidità	Siccità	Freddo
Movimento circandiano	Mattino	Mezzogiorno	Pomeriggio	Sera	Notte

ORGANI, VISCERI E MERIDIANI

Le corrispondenze analogiche dei vari Elementi non riguardano solo i fenomeni in natura, ma anche l'uomo e i suoi processi fisici, anzi possiamo dire che la teoria dei cinque Elementi è anche un modo proprio per collegare fenomeni facilmente osservabili in natura, con altri meno facilmente indagabili in modo concreto, quali ad esempio gli organi e le loro funzioni. A ogni Elemento vengono infatti associati anche un organo e un viscere, intesi come strutture energetiche con precise funzioni, che concretizzano dunque gli Elementi dentro di noi, secondo questo schema:

Elemento Acqua	– Rene
	– Vescica Urinaria
Elemento Legno	– Fegato
	– Vescicola Biliare
Elemento Fuoco	– Cuore
	– Piccolo Intestino
	– Ministro del Cuore
	– Triplice Focolare
Elemento Terra	– Milza
	– Stomaco
Elemento Metallo	– Polmone
	– Grosso Intestino

Si noti che all'Elemento Fuoco è associata una seconda coppia di organo/viscere piuttosto particolare, Ministro del Cuore e Triplice Focolare, non corrispondenti nel corpo a una precisa struttura fisica.

Analizzando i singoli organi con le loro funzioni e correlazioni, si faccia attenzione a non identificarli con quelli della medicina occidentale, poiché la visione è diversa e più che strutture anatomiche precise, i Cinesi li considerano dal punto di vista energetico, studiandone le funzioni e associando a essi anche un vissuto psichico.

Rene

Rappresenta la struttura di base del corpo, quella in cui è immagazzinata l'energia ereditaria necessaria al dispiegarsi della vita nelle sue varie fasi, compresa la crescita e la riproduzione. È perciò la base della vitalità fisica dell'individuo, quella che permette di affrontare la vita e le sue difficoltà con sicurezza e volontà.

Quale organo associato all'Elemento Acqua che esprime il massimo dello Yin, controlla e governa la parte più interna del corpo: le ossa e i midolli, la parte a sua volta più interna delle ossa stesse. Ma è collegato anche al cervello, considerato il "mare dei midolli", in quanto espansione finale del midollo spinale con le sue innervazioni, contenuto nella colonna vertebrale. In virtù di questo è correlato quindi anche alle funzioni della mente.

Al pari della visione occidentale, governa le acque interne del corpo, cioè i liquidi corporei.

Secondo la medicina cinese si "apre" nelle orecchie così che da esso dipendono le funzioni uditive . La forza del Rene si manifesta anche nella vitalità e foltezza dei capelli.

Vescica Urinaria

È il viscere collegato all'Acqua che lavora nel corpo insieme al Rene nella gestione dei liquidi corporei che "tesaurizza", oltre che occuparsi della loro eliminazione dopo esserne stata l'ultimo filtro per trattenere ancora sostanze utili. Secondo la medicina cinese quindi questo viscere mantiene la giusta proporzione dei liquidi nel corpo.

Fegato

Come per la medicina occidentale, anche per quella cinese è un organo molto importante. Concretizza nell'uomo l'estroversione dell'Elemento Legno e il suo slancio vitale. Non a caso infatti è l'organo che presiede al movimento del corpo: quello del pensiero che permette di creare progetti, quello dell'energia di cui controlla

l'armoniosità del fluire nel corpo, quello fisico che si esprime attraverso i muscoli, che il Fegato infatti controlla nel loro aspetto di forza e potenza, inviando loro il sangue. Altra funzione del Fegato infatti è quella d'immagazzinare il sangue che non occorre all'attività, soprattutto durante la notte, con importanti ripercussioni anche sul ritmo sonno-veglia.

Il Fegato si "apre" negli occhi, l'organo di senso più dinamico e proiettato verso l'esterno, ed è correlato perciò alla funzione visiva.

La condizione del Fegato si manifesta nelle unghie, che per la medicina cinese sono un'emanazione dei tendini, controllati insieme ai muscoli infatti dal Fegato. Le unghie inoltre sono anche un simbolo di aggressività, del farsi strada in avanti con grinta, caratteristica tipica del Legno.

Vescicola Biliare

È il viscere collegato al Fegato e ne rappresenta l'esecutore diretto dei piani, prendendo le decisioni adeguate nel vivo dell'azione secondo una valutazione di opportunità. È un viscere significativo che esplica importanti funzioni digestive legate alla bile che viene prodotta dal Fegato ed è considerata in medicina cinese un liquido molto puro. Questo viscere è l'unico ad avere, insieme agli organi, delle valenze di tipo psichico, in quanto, oltre a possedere una capacità decisionale, è considerata anche la sede del coraggio.

Cuore

È un organo vitale importantissimo con funzioni di guida per gli altri organi di cui è considerato l'"Imperatore" secondo la medicina cinese.

Ha una funzione fondamentale di controllo su sangue e vasi sanguigni, anche se la funzione strettamente meccanica, come pompa sanguigna, è più di competenza, come vedremo, del suo ministro, il Ministro del Cuore appunto, l'altro organo collegato all'Elemento Fuoco.

Il ruolo più significativo del Cuore è quello di essere sede di tutte le istanze mentali, psichiche, spirituali, dell'affettività e delle emozioni, di ciò che i Cinesi con un termine pressoché intraducibile definiscono "Shen".

Il Cuore rappresenta perciò la vitalità psichica dell'individuo, come il Rene rappresenta quella fisica, ritornando così ai due poli della dialettica Yin e Yang da considerarsi nella loro profonda unità intrinseca. Il Cuore si "apre" nella lingua come organo della parola che permette perciò di esprimersi, relazionandosi con gli altri, ma anche come gusto per la discriminazione fine dei sapori. La condizione di questo organo si manifesta nel colorito del viso e nella sua espressione, che lascia affiorare le emozioni, ma anche nella luminosità e nella vivacità degli occhi.

Piccolo intestino

È il viscere correlato al Cuore nell'Elemento Fuoco. Anche se apparentemente sembra avere con lui poca corrispondenza, in realtà esplica a livello fisico un processo di integrazione del cibo, trasformandolo in forma utilizzabile, così come il Cuore, quale sede dello psichismo, integra gli stimoli esterni, elaborando le risposte. Questo viscere porta a termine quindi il processo digestivo.

Ministro del Cuore

Rappresenta l'organo secondario dell'Elemento Fuoco ed è strettamente legato al Cuore.

Non è un organo vero e proprio, in quanto privo di una effettiva corrispondenza anatomica, anche se, data la sua funzione primaria di protezione del cuore da energie negative esterne, può essere identificato all'interno del corpo con il pericardio, la membrana di rivestimento del cuore.

È particolarmente legato alla dinamica circolatoria del sangue nel corpo, funzione attraverso la quale non solo porta nutrimento fisico, ma diffonde i messaggi e le intenzioni dell'"Imperatore", come gli compete in virtù della carica di suo "Ministro".

Triplice Focolare

È il viscere accoppiato al Ministro del Cuore ed è piuttosto difficile da comprendere, perché sfugge a ogni definizione anatomica. Si tratta infatti solo di una funzione, che coinvolge però le funzioni di tutti gli organi, che egli attiva, controlla e armonizza, sovrintendendo così al metabolismo di tutto il corpo, grazie all'impiego dell'energia ereditaria.

Può essere considerato allora il "grande attivatore" delle funzioni e i suoi centri di attivazione, come dice il nome stesso, sono tre e corrispondono a tre zone definibili anatomicamente e sede ciascuna di un "fuoco" vitale:

- quello superiore, nella zona sopra il diaframma, legato alle funzioni del cuore e dei polmoni;
- quello mediano, nella zona addominale sopra l'ombelico, legato alla funzione digestiva;
- quello inferiore, nella zona addominale sotto l'ombelico, legato alla funzione di eliminazione, ma anche a quella riproduttiva.

Milza

È un organo che riveste per la medicina cinese un ruolo più importante rispetto a quello che gli riconosce la medicina occidentale, relegando il suo intervento in metabolismi più limitati. Non è infatti solo l'organo che, insieme al suo viscere associato (Stomaco), dà l'avvio al processo digestivo, ma si occupa anche della distribuzione dell'energia alimentare, andando a nutrire i muscoli e il tessuto connettivo, per cui compete a lei la funzione di controllo sul trofismo della massa muscolare e la forma del corpo in generale.

È inoltre strettamente legata al sangue, poiché fornisce le sostanze, estratte dagli alimenti, utili alla sua produzione e controlla che resti contenuto nei suoi vasi. È correlata anche al sistema immunitario e sul piano psichico rappresenta la capacità di riflessione e di dare una struttura logica al pensiero.

Stomaco

È il viscere collegato alla Milza, con la quale lavora in stretto rapporto di relazione nell'ambito dei processi digestivi di cui rappresenta la prima sede di elaborazione dei cibi introdotti nel corpo. La sua funzione prettamente digestiva non si esplica però solo a livello fisico, ma investe anche un ambito più vasto che riguarda tutto ciò che dobbiamo "digerire e assimilare" nella vita: pensieri, idee, affetti, ecc.

Polmone

È un organo molto importante, poiché nella medicina cinese rappresenta il "maestro dell'energia", quello cioè che controlla un più grande automatismo vitale: il respiro. Grazie alla respirazione egli assimila non solo l'ossigeno, ma anche il Qi dell'universo, lo elabora, contribuisce a formare il Qi individuale e lo diffonde in tutto il corpo, espletando anch'esso la funzione di "ministro" del Cuore.

La sua funzione di diffusione dell'energia è correlata inoltre a quella dei liquidi, per cui il Polmone interviene, insieme al Rene, nel loro metabolismo, tanto che viene chiamato "la sorgente superiore dei liquidi".

Ha una stretta relazione anche con la pelle, anch'essa organo che "respira" attraverso i pori, ma soprattutto organo che rappresenta il nostro confine tra l'interno e l'esterno, così come il Polmone, con la respirazione, permette gli scambi tra l'interno e l'esterno.

Oltre al respiro, il Polmone governa tutti gli automatismi del corpo, quelli istintivi e quelli acquisiti.

Grosso Intestino

È il viscere collegato al Polmone. La sua funzione fondamentale è quella di eliminare i residui prodotti dal corpo per effetto delle complesse trasformazioni compiute dagli organi a livello digestivo.

La stessa funzione di eliminazione viene espletata dal Grosso Intestino anche in un ambito più vasto, provvedendo a eliminare i residui inutili delle esperienze della vita, dopo aver metabolizzato ciò che era utile per la propria crescita.

L'energia prodotta dai vari processi di trasformazione degli organi e dei visceri viene smistata a tutto il corpo attraverso una fitta rete di distribuzione, costituita dai canali appunto "energetici": i meridiani. Come un fiume essi vanno a irrorare tutti i tessuti e i distretti corporei, costituendo anche un efficace collegamento tra le varie parti del corpo che vengono così unificate.

Ogni meridiano è collegato a un organo o a un viscere e perciò sono dodici come abbiamo visto ora essere dodici gli organi e i visceri correlati agli Elementi:

- meridiano di Rene
- meridiano di Vescica Urinaria
- meridiano di Fegato
- meridiano di Vescicola Biliare
- meridiano di Cuore
- meridiano di Piccolo Intestino
- meridiano di Ministro del Cuore
- meridiano di Triplice Focolare
- meridiano di Milza
- meridiano di Stomaco
- meridiano di Polmone
- meridiano di Grosso Intestino

3

LE CARATTERISTICHE DEL TRATTAMENTO SHIATSU

Lo Shiatsu, con le nozioni fin qui in nostro possesso, si è venuto configurando come un trattamento effettuato sul corpo attraverso la pressione delle dita della mano senza l'uso di alcuno strumento e perciò un trattamento manuale basato sul contatto diretto che sappiamo essere un'esigenza primaria dell'uomo. In tutti i tempi e in tutte le culture del passato infatti l'accudimento fisico, in modo particolare dei neonati, è stato tenuto sempre in grande considerazione e ritenuto di notevole importanza per il pieno, corretto e armonioso sviluppo della personalità dell'individuo.

Il bambino veniva tenuto spesso in braccio, addirittura portato in modo vario sulla schiena o sul petto per essere sempre a contatto con il corpo materno durante la giornata, sviluppando in modo notevole il senso del tatto che rappresenta il più esteso e importante dei sensi, quello senza il quale non è possibile la sopravvivenza.

È evidente perciò che siano numerose le discipline e le tecniche manipolatorie che l'uomo nel corso dei secoli ha sviluppato per agire direttamente sul corpo, ma che cosa allora caratterizza in particolare lo Shiatsu, che cosa lo connota, distinguendolo dalle altre discipline manuali curative, massaggio compreso, che a tutta prima sembrerebbe rispondere apparentemente alle stesse caratteristiche dello Shiatsu?

Andiamo ora a capirlo analizzando le sue caratteristiche di base, quelle che, abbiamo già detto, lo rendono un'arte autonoma, caratteristica e diversa dunque dalle altre a mediazione corporea.

CARATTERISTICHE DI BASE DEL TRATTAMENTO

La caratteristica di base del trattamento Shiatsu riguarda innanzitutto l'atteggiamento assunto dall'operatore nei confronti della persona e del suo problema e precisamente il suo spirito di dedizione, la sua partecipazione totale con il corpo e con la mente al trattamento, la sua profonda attenzione improntata all'ascolto.

Anche se non quantificabili, non determinabili con una tecnica precisa e non "registrabili", ma comunque molto evidenti se si assiste dall'esterno a un trattamento, queste caratteristiche sono molto importanti, significative e determinanti perché lo Shiatsu si realizzi davvero e pienamente, in quanto con esso si va ad agire sul corpo fisico con una pressione precisa, che vedremo avere caratteristiche proprie, per andare a mettersi in contatto con la persona nella sua totalità, con la realtà del suo essere. Lo Shiatsu più che una "cura" della persona, nell'accezione medica nostra più comune di "intervento" per eliminare una malattia, un problema, ecc., è un vero e proprio modo di prendersi cura della persona, di farle sentire che si è presenti anche con tutta la propria realtà, perché così come in quel corpo che riceve la pressione c'è tutta una complessità di vita, di pensieri, di emozioni, di energia, altrettanto dietro quel pollice che preme c'è la ricchezza della persona intera, della sua esperienza, della sua vita, della sua pratica, della sua sensibilità.

Se questo è il significato di "cura" nello Shiatsu e questo è l'approccio alla persona, è escluso allora da questo tipo di trattamento qualsiasi intervento aggressivo nei confronti del problema che la persona stessa presenta. Al contrario, in armonia con i presupposti taoisti di base, tutto in esso deve avvenire in modo naturale e spontaneo nell'ottica di permettere al corpo,

opportunamente stimolato, di ritrovare il suo equilibrio e i suoi ritmi di base.

Tutto quanto detto finora ci porta allora anche a riconoscere nello Shiatsu un trattamento di tipo globale, rispondente dunque a quella visione olistica cui prima si accennava. E a guidare l'operatore nella pratica non è allora il sintomo, semplice campanello d'allarme di uno squilibrio, ma l'ascolto attento della persona proprio nella sua globalità, poiché ogni sua componente è importante e significativa nell'economia del quadro d'insieme generale e nel determinarsi del sintomo particolare. E poiché, anche a parità di sintomo evidenziato, ognuno di noi è diverso, unico e irripetibile come persona e come caratteristiche e componenti di base, è evidente che anche il trattamento non può che essere personalizzato, rispondente cioè alle caratteristiche e ai bisogni reali del ricevente, tra l'altro non solo quelli da lui espressi chiaramente a voce, ma anche quelli non espressi, eppure in qualche modo iscritti nel suo corpo e quindi recepiti dall'operatore e dalla sua capacità di ascolto profondo del corpo nel suo linguaggio non verbale.

Ecco allora che un'altra caratteristica evidente e particolare dello Shiatsu è proprio quella di essere un intenso colloquio non verbale tra operatore e ricevente, poiché il canale preferenziale scelto per il passaggio dell'informazione nei due sensi non è il linguaggio verbale, ma quello del corpo che si esprime nel contatto pressorio e all'operatore attento il corpo ha molto da raccontare.

Le caratteristiche di base del trattamento Shiatsu che stiamo esponendo, dapprima più sfumate e non del tutto determinabili, come quelle dell'atteggiamento dell'operatore, della non aggressività dell'intervento, della sua globalità e personalizzazione, si stanno ora facendo più concrete. È del tutto evidente, infatti, la manualità pressoria non verbale dell'intervento, così come è altrettanto evidente e oggettivamente riscontrabile l'altra caratteristica di venire effettuato a terra e non su un lettino come la maggioranza dei trattamenti curativi manuali.

Esaminiamo allora più da vicino entrambe queste caratteristiche per definirle meglio, per comprenderle con chiarezza al di là dell'apparenza insolita, per comprenderne cioè il significato reale. Cominciamo allora ad analizzare il fatto che il trattamento Shiatsu si svolga in silenzio, che non ci sia un dialogo tra operatore e ricevente, o per lo meno non un dialogo effettivo attraverso le parole, per cui non viene percepito dall'esterno, così come già si era visto per il movimento tutto interiore determinato dalla staticità della pressione. Si potrebbe anzi quasi istituire un parallelo tra il movimento e il dialogo dello Shiatsu, entrambi apparentemente assenti nel trattamento, ma molto vivi e presenti ad altri livelli percettivi che non sono quelli comunemente usati per queste due realtà. Il dialogo che si sviluppa infatti durante il trattamento non è verbale, ma ha scelto un altro canale per trasmettere le informazioni rispetto a quello della parola che viene largamente impiegata nella nostra società nell'ambito dei rapporti interpersonali, a scapito di altri possibili strumenti di comunicazione.

Ed è giusto che nel trattamento Shiatsu, che si caratterizza come una forma di cura manuale, non venga usata la parola come mezzo per comunicare, poiché il ricevente, rivolgendosi allo Shiatsu ha scelto automaticamente un canale diverso, quello cinestesico. Se avesse privilegiato altri canali, si sarebbe rivolto ad altri operatori, per esempio lo psicologo, per risolvere con il dialogo verbale il suo problema che spesso in quel caso è a livello psicologico; dobbiamo però dire che pure per questi problemi, la chiave di accesso, la possibilità di soluzione può comunque avvenire anche ad altri livelli e con altri strumenti, soprattutto per quelli che si sono instaurati nell'individuo da bambino prima del completo sviluppo della razionalità e che pertanto risulta utile andare a trattare e rimuovere non solo attraverso un dialogo verbale che implica la razionalità. Si pensi per esempio al trauma della nascita, la matrice primitiva a cui si vanno ad aggregare durante la vita altri disagi: come pretendere di risolverlo solo attraverso la parola, se si è instaurato a livello percettivo dal momento che il neonato non ascolta, non capisce, ma sente su di sé solo delle sensazioni?

Qualunque sia comunque il problema del ricevente, il dialogo che si sviluppa durante il trattamento Shiatsu è di natura tutta particolare, va a coinvolgere livelli molto profondi ed è affidato alle mani che sanno recepire ciò che il corpo racconta con un linguaggio personale fatto di zone rilassate e altre più rigide e tese, di zone dove l'energia fluisce liberamente e altre dove ristagna, creando dei blocchi, per cui si presentano scariche, non vibrano, non pulsano, hanno perso la loro vitalità e chiedono aiuto. E a loro volta anche le mani parlano, parlano al corpo del ricevente, andando a drenare le zone più tese e cariche e richiamare energia là dove è carente, andando a portare aiuto, soccorso, conforto, consolazione alle parti dolenti. E piano ecco che il dialogo si sviluppa a questi livelli nelle due direzioni: dal corpo del ricevente alle mani dell'operatore e da queste al corpo del ricevente, un dialogo intenso, sottile, profondo.

E prende sempre più corpo la fisionomia di questo trattamento così particolare e apparentemente inerte, ma animato da un intenso movimento interiore, effettuato in silenzio, ma un silenzio intenso e pregnante, fatto di comunicazione diversa che si sviluppa in un altro modo, non per questo meno efficace. Ed ecco anche la calma che da questo trattamento si irradia, quella calma che si sviluppa piano per la lentezza degli spostamenti dell'operatore, per l'assenza del movimento durante l'esecuzione della tecnica pressoria, per il silenzio che accompagna lo snodarsi del trattamento che segue questi percorsi sottili e silenziosi.

Questo non vuol dire ovviamente che la parola è completamente bandita dal trattamento, è previsto infatti un momento di colloquio, che precede e conclude il trattamento, durante il quale ci si scambia anche a livello verbale delle informazioni, ma non è questa la parte determinante, è semplicemente un preliminare o una conclusione che potrebbe però anche mancare, perché le mani sanno comunque recepire anche ciò che spesso il ricevente non dice, perché non vuole o semplicemente perché non è in grado di verbalizzare il suo problema o magari anche

perché ha dei problemi che lui stesso non conosce, ma il corpo, nella sua interezza e con la sua intelligenza, esprime.

Resta ora da analizzare l'altra caratteristica del trattamento Shiatsu di svolgersi a terra, ossia con il corpo del ricevente appoggiato non su un lettino, ma sul terreno, situazione abbastanza insolita rispetto alla maggior parte dei trattamenti corporei. Si è già detto che il richiamo del trattamento è alla centratura, alla connessione con la terra e lo svolgersi per terra ribadisce innanzitutto chiaramente questa intenzione, questa realtà.

La persona che riceve il trattamento ha modo inoltre di abbandonarsi completamente senza paura di cadere o perdere l'equilibrio, mentre l'operatore può espletare perfettamente tutte le sue manovre che richiedono, come vedremo, rilassamento e necessità di abbandonare completamente il corpo alla forza di gravità. Quale situazione migliore per farlo se non quella di abbandonarsi sul terreno, sulla terra stessa, rivolgendosi direttamente a quell'Elemento verso il cui centro si viene naturalmente attirati? Ma possiamo anche solo banalmente dire che sul terreno il ricevente, qualunque posizione assuma, si trova sempre ad avere un solido appoggio e senza la necessità di doversi spostare per rimanere all'interno di uno spazio delimitato.

Non possono a questo punto sussistere dubbi sulla particolarità e l'assoluta autonomia di questa disciplina e l'allievo non può non rendersene conto fin dall'inizio del suo percorso di formazione, quando si trova coinvolto in questa realtà così densa di significati, così globale nella sua azione sia sulla persona che riceve che su quella stessa che opera. Compito dell'allievo è allora anche quello di penetrare gradualmente in questa realtà, lasciandosene permeare, entrando in sintonia con essa e lasciandosi modellare da questa esperienza che può plasmare la mente e il corpo stesso di chi opera. Egli infatti, per effettuare questa pressione così particolare ed esserne un buon tramite, deve diventare sempre più rilassato, elastico e sciolto nelle sue componenti strutturali.

L'AMBIENTE DOVE SI SVOLGE IL TRATTAMENTO

Le caratteristiche di base dello Shiatsu che sono state analizzate nel paragrafo precedente ci portano facilmente a capire che il luogo in cui si volge la pratica deve presentare condizioni particolari per essere in armonia con le modalità attraverso cui lo Shiatsu si esprime.

È ovvio che in casi di necessità e di emergenza o per dare sollievo immediato a un sintomo fastidioso può essere praticato ovunque, tanto più che non occorrono attrezzature particolari se non le mani dell'operatore con la sua disponibilità interiore e il terreno su cui fare appoggiare la persona da trattare. D'abitudine però il luogo in cui si svolge la pratica deve permettere a chi la esegue di operare nelle migliori condizioni, rispettando tutte le norme di attuazione della pressione, e al ricevente di sentirsi comodo e rilassato, affinché entrambi possano accedere a quello stato che potremmo quasi definire meditativo in cui corpo e mente in sintonia si abbandonano a un colloquio profondo, silenzioso e assorto in cui c'è spazio per ritrovare se stessi e il proprio equilibrio, dimenticando per qualche tempo gli affanni, i problemi o anche solo le consuetudini del quotidiano. Come potrebbe avvenire ciò se c'è confusione, rumore, disordine? Come potrebbe di norma un operatore avere tutte le sue facoltà fisiche e mentali assorte nel trattamento per occuparsi in modo completo e totale del ricevente e dei suoi problemi se è distratto da un ambiente poco consono? Ma soprattutto come pretendere che il ricevente, spesso già occupato e distratto dai suoi problemi, possa acquietarsi e rilassarsi se le condizioni esterne non lo invitano a farlo? Il luogo della pratica deve allora presentare delle caratteristiche analoghe a quelle che sviluppa nella persona che riceve, ma anche in quella che opera, cioè la semplicità, la naturalezza, l'ordine, la quiete e il silenzio in una cornice di comodità e di essenzialità.

Tradotto in termini pratici significa che il luogo dove si pratica Shiatsu deve essere il più possibile sobrio nelle sue componenti,

mirando innanzitutto all'essenzialità degli arredi che devono essere ridotti proprio solo a quelli utili alla pratica: un grande materassino su cui far appoggiare il ricevente, o meglio un **futon**, che è un tipo particolare di materasso imbottito di cotone, e insieme a esso dei cuscini per un eventuale e migliore sistemazione del corpo e delle coperte leggere per coprirlo in caso di freddo.

Insieme a questo materassino, che rappresenta dunque l'elemento fondamentale, solo poche altre suppellettili complementari, come ad esempio un paio di semplici poltroncine per il colloquio iniziale, un tavolino basso, dei fiori freschi, una lampada, qualche quadro che risulti particolarmente significativo per questa situazione, come un'icona o un mandala che possano aiutare la mente a non disperdere all'esterno l'attenzione, ma a concentrarla e rivolgerla verso la propria interiorità. Un ambiente dunque apparentemente quasi vuoto rispetto agli standard normali d'arredo, ma ciò non deve trarre in inganno, né si deve averne paura, perché sarà proprio questo vuoto a fare risaltare il trattamento nella sua essenza e a evitare quelle distrazioni esterne che un affollamento di oggetti e di arredi potrebbe indurre.

Tutti gli arredi della stanza in cui avviene il trattamento, oltre che pochi, dovrebbero essere anche il più possibile di fattura semplice e naturali nei materiali impiegati, perché più armoniosi, salutari e più coerenti con i discorsi di rispetto della natura e delle sue leggi che lo Shiatsu propone.

Sarebbe opportuno inoltre che non ci fossero, o fossero ridotte al minimo, le apparecchiature elettriche o elettroniche di ogni genere, per evitare interferenze nocive di campi elettrici e magnetici. Anche il telefono sarebbe buona norma che fosse spento o tacesse, poiché un'altra caratteristica essenziale di questo ambiente deve essere l'assenza di rumori, sia per favorire il rilassamento, sia quasi a riprodurre esternamente quel silenzio interiore in cui ha modo di svilupparsi quel profondo dialogo non verbale di cui abbiamo parlato. Al posto di apparecchiature varie, ci potrà essere spazio invece per una candela, una lampada che bruci aromi essenziali o dei bastoncini aromatici per creare

un'atmosfera particolare, ma anche con lo scopo pratico di purificare l'aria.

Tutto quindi nel luogo della pratica Shiatsu deve inspirare calma, serenità, rilassamento e guidare con dolcezza la mente a liberarsi dei contenuti abituali e a rivolgersi all'interno non lasciando spazio a esteriorità inutili.

In questo contesto anche i colori rivestono un ruolo importante ed è determinante che non siano accesi, vivaci, violenti, perché risulterebbero troppo stimolanti e perciò in contrasto con l'obiettivo del rilassamento, ma piuttosto colori tenui, di tonalità pastello e magari verso le sfumature del verde, colore rilassante e punto di equilibrio nella scala cromatica.

Potrebbe essere superfluo parlare di ordine e soprattutto di pulizia del luogo della pratica che dovrebbero rappresentare comunque dei requisiti ordinari di ogni ambiente e situazione, ma lo diventano ancora di più nel nostro caso: l'ordine per la necessità di conformare anche all'esterno l'indirizzo e lo stimolo che viene rivolto all'interno del corpo che deve ritrovare il suo equilibrio, e la pulizia perché è doverosa in una situazione in cui si opera per la salute e per giunta sul terreno.

Non resta che da accennare alla temperatura del locale che deve essere piacevolmente calda, perché il rilassamento può indurre nel ricevente un abbassamento della temperatura corporea, tenendo conto inoltre della durata piuttosto prolungata del trattamento (circa un'ora) e del fatto che esso si svolge a terra dove di norma la temperatura è già più bassa rispetto al resto della stanza, data la tendenza del calore a salire. Sempre a questo proposito è da ricordare l'opportunità di un giusto grado di umidificazione dell'aria e l'importanza di un adeguato isolamento dal pavimento con materiali appositi per evitare problemi di umidità e freddo provenienti dal terreno.

Già nella scuola stessa dove apprende e pratica lo Shiatsu, l'allievo comincerà a trovare un tipo di ambiente che risponde alle caratteristiche descritte e che presenta quindi le condizioni ottimali per lo svolgimento della pratica Shiatsu. Egli prenderà

perciò coscienza, sperimentandolo su di sé, che tutti questi elementi sono utili ed efficaci per indurre la calma, il rilassamento e il silenzio interiore, oltre che per creare una situazione comoda e accogliente in cui è facile e piacevole abbandonarsi completamente sentendosi accuditi. E poco alla volta egli stesso comincerà a introdurli nella sua pratica personale di esercitazione a casa con i suoi riceventi, apportando magari anche dei cambiamenti alle condizioni abitative, con benefici effetti sul suo stile di vita abituale.

BENEFICI DEL TRATTAMENTO E SUE EVENTUALI CONTROINDICAZIONI

Alla luce di tutte le riflessioni fin qui esposte in merito allo Shiatsu, alle sue caratteristiche e ai principi a cui si ispira, questo tipo di trattamento si è venuto configurando come una grande risorsa per prevenire la malattia e un sorprendente mezzo di guarigione naturale. Anche senza dare indicazioni precise e specifiche in merito all'utilizzo dello Shiatsu in caso di problemi particolari, possiamo arrivare a dire genericamente, e senza timore di esagerare, che esso, andando a stimolare le risorse profonde dell'organismo e a sollecitare le sue capacità naturali di autocura, è in grado di recare grande beneficio in pratica in tutti i casi di squilibrio, disagio e malattia, poiché comunque, anche se non va a risolvere il problema, rappresenta sempre un valido mezzo per alleviarlo e affrontarlo in condizioni migliori, grazie anche al sostegno e alla cura morale che questo tipo di trattamento offre.

Ovviamente ci sono situazioni in cui l'effetto dello Shiatsu è più evidente e immediato, come nel caso di quegli organi e apparati su cui va ad agire direttamente con le pressioni. Si pensi ad esempio alla pelle che per effetto dello Shiatsu risulta meglio irrorata e migliora perciò nel suo aspetto; ai blocchi articolari, in cui viene sciolta la tensione e vengono meglio nutriti i componenti dell'articolazione stessa per il maggiore afflusso di sangue;

ai problemi circolatori che migliorano in genere anch'essi sempre grazie all'impulso impresso al flusso sanguigno. Anche l'apparato digerente migliora le sue funzioni, trovando giovamento già nel trattamento pressorio che va a stimolare direttamente i suoi organi. Lo stesso dicasi per l'apparato uropoietico e genitale che possono trarre dallo Shiatsu benefici in termini di vitalità ed efficienza.

Ma anche nei casi in cui la correlazione è meno immediata ed evidente, i vantaggi recati dallo Shiatsu sono innegabili proprio perché la sua azione sul corpo non è solo specifica e diretta, ma profonda e generale nelle sue risorse. Si noti poi comunque anche il fatto notevole che gli effetti determinati dalla pressione nel punto di applicazione non si limitano ovviamente solo a quell'area del corpo, ma si propagano ovunque grazie a vari meccanismi di trasmissione: i ricettori nervosi che inviano gli stimoli ai vari distretti corporei, la circolazione del sangue che irrora meglio i vari organi e tessuti grazie alla sua velocizzazione, e infine il tessuto connettivo, quel meraviglioso sostegno dei vari organi, che funziona come una cassa di risonanza che permette il propagarsi a distanza dello stimolo pressorio che può così far sentire anche lontano i suoi effetti.

Non si può poi non parlare della benefica influenza dello Shiatsu sul sistema nervoso che, apparentemente meno evidente, risulta essere invece ovvia e diretta, vista la ricca innervazione della pelle su cui lo Shiatsu va ad agire. E i benefici che reca in termini di rilassamento sono notevoli con grande sollievo per i disagi psichici e lo stress, quel problema che affligge oggi sempre più persone nella società moderna, caotica e competitiva, che viene ormai universalmente riconosciuto anche dalla medicina istituzionale come la causa della maggior parte delle malattie di tipo organico.

Agire perciò sullo stress per alleviarlo o diminuirlo, significa andare ad agire alla radice delle malattie che ha innescato. Sono molteplici i benefici che lo Shiatsu dunque può recare ai più svariati disturbi e problemi, se non sempre risolvendoli, comunque

alleviandoli, ma è doveroso segnalare anche, per completezza d'informazione, alcune "controindicazioni" al trattamento che però, essendo lo Shiatsu un intervento di tipo naturale, rispettoso del corpo e delle sue esigenze, non possono che essere limitate e praticamente a nostro avviso quasi inesistenti. O meglio si potrebbe anche dire che laddove non sussistano le indicazioni perché lo Shiatsu possa essere efficace, comunque la sua attuazione non presenta i rischi e gli effetti collaterali negativi che potrebbe presentare ad esempio l'assunzione di farmaci, alcuni in particolare.

Visto che lo Shiatsu si effettua sul corpo e, nonostante la molteplicità degli effetti, l'involucro del corpo su cui per primo si va ad agire è la pelle, una controindicazione al trattamento può essere rappresentata da una eruzione in forma acuta a carico di questo organo, poiché la pressione potrebbe aggravarne momentaneamente l'intensità o diffonderla maggiormente. Si vedrà però che lo Shiatsu prevede l'uso di abiti comodi in fibra naturale, perciò non irritanti, che vengono a frapporsi tra il corpo e la mano dell'operatore, per cui un trattamento effettuato con pressioni leggere, come d'altro canto la condizione stessa della persona richiede, può anche giovare al corpo, aiutandolo a reagire in profondità al suo problema cutaneo che molto spesso infatti è un sintomo di uno squilibrio interno che va a manifestarsi in superficie. Si avrà comunque in questi casi, se non si decide per l'astensione dal trattamento, una grande cautela nella sua esecuzione.

Alcune fonti consigliano di non effettuare lo Shiatsu su persone affette da cancro in forma grave, poiché il trattamento pressorio potrebbe far diffondere il male nel corpo. Sono tante però le domande che ci si potrebbe porre in proposito e l'argomento richiederebbe di essere affrontato in modo molto più ampio, ma poiché non è questa la sede, si può dire che, anche nel caso di questa grave malattia, lo Shiatsu, per la sua azione di sostegno rappresenta comunque una risorsa in più per il corpo devastato da questo ciclone che ha travolto ogni argine.

Che senso può avere parlare di diffusione del male in un corpo così compromesso? Lo Shiatsu anzi, anche se non guarisce dal cancro, può infatti sostenere la persona, offrendole un aiuto insperato nell'affrontare questa realtà. E il sentirsi accuditi come lo Shiatsu sa fare, può essere di grande aiuto anche sul piano psicologico, arrivando persino a determinare una svolta nel vissuto interiore della malattia, per non dire poi che in alcuni casi può essere un valido modo per accompagnare serenamente il malato terminale nell'ultimo tratto della sua vita. È anche vero però, e va segnalato, che nel caso del cancro si ha a che fare con energie molto pesanti e torbide, ed è perciò auspicabile che chi opera si senta nelle condizioni di affrontare questa realtà senza lasciarsi travolgere, che sia veramente centrato e consapevole di poter fornire un valido e importante supporto fisico, emotivo e psicologico.

Anche in caso di febbre è consigliabile evitare il trattamento, poiché la febbre è già un segnale di reazione del corpo che indica cioè il suo impegno nello sforzo che sta compiendo per contrastare la malattia, per cui andare a stimolarlo ulteriormente con il trattamento pressorio che va a richiedere al corpo un lavoro, significa affaticarlo ulteriormente. È meglio perciò lasciare tranquilla e a riposo la persona febbricitante per permettere la naturale evoluzione del processo di guarigione che si è già installato.

L'esiguità delle controindicazioni, unita alla vastità e varietà dei benefici recati dallo Shiatsu ai più svariati disturbi per l'incisività, la globalità e la profondità della sua azione, possono rappresentare per l'allievo un'ulteriore conferma della notevole efficacia della disciplina che sta apprendendo, ma non devono indurlo a pensare di poter intervenire subito con la sua pratica su persone malate per risolvere i loro problemi. È vero infatti che la pressione Shiatsu, se eseguita correttamente nel rispetto delle modalità previste, è comunque sempre efficace e in grado di recare benefici a chi lo riceve, ma l'intervento mirato per un problema specifico richiede, oltre alla tecnica, anche altre conoscenze in termini di medicina cinese e occidentale per essere in grado di effettuare una valutazio-

ne precisa e di conseguenza un trattamento completo adeguato. Questo tipo di studio più razionale e organico è bene abbia luogo in un momento diverso dell'iter di formazione, successivo a quello iniziale di acquisizione dell'abilità pratica che dura circa un anno scolastico e a cui questo manuale si riferisce; pertanto è doveroso e opportuno che in questa fase di apprendimento l'allievo pratichi lo Shiatsu come esercitazione solo su persone sostanzialmente sane che non presentano problemi di salute, se non quei piccoli disagi comuni del vivere quotidiano per i quali anzi verranno indicate in un capitolo apposito delle norme di intervento, da attuare comunque anch'esse gradatamente dopo aver maturato una certa abilità proprio con il primo anno di pratica.

A maggior ragione l'allievo dovrà astenersi dal trattare persone con gravi problemi di salute, soprattutto se curati anche in modo farmacologico da un medico.

Cautela dovrà essere usata anche con quelle persone che presentano squilibri a livello non fisico, ma psicologico, poiché potrebbero manifestare in seguito al trattamento delle reazioni imprevedibili, magari benefiche, ma difficili da gestire senza un'adeguata esperienza.

Tutti questi casi saranno da demandare all'operatore esperto e il consiglio da offrire alla persona interessata sarà comunque anche quello di rivolgersi al medico di fiducia per opportuni accertamenti e interventi.

Con questo non si vuole certo intimorire l'allievo, ma solo invitarlo alla prudenza e alla gradualità perché non si lasci travolgere dall'entusiasmo per questa pratica di cui egli fin dall'inizio sperimenta gli effetti benefici su di sé e sui compagni di corso, poiché un altro aspetto sorprendente dello Shiatsu è proprio quello di essere comunque attivo, benefico ed efficace anche nelle prime semplici tecniche iniziali di trattamento, purché eseguite nel rispetto di precise modalità di perpendicolarità, staticità, uso del peso e di Hara che andremo ad analizzare dettagliatamente nel prossimo capitolo.

AVVERTENZE E INDICAZIONI PRATICHE PER IL TRATTAMENTO

Dopo la carrellata sulle caratteristiche generali di base del trattamento, è opportuno ora conoscere quelle poche ma importanti norme che deve rispettare chi al trattamento si sottopone perché questo possa esplicare al massimo la sua efficacia e recare i dovuti benefici. Si tratta di una serie di indicazioni semplici, una sorta di "istruzioni per l'uso" che permette a chi riceve di affrontare con serenità e nelle migliori condizioni questo trattamento. È importante che chi pratica Shiatsu le conosca e ne comprenda il significato fin dall'inizio per verificarne il rispetto da parte del ricevente o per indicargliele e sollecitarne l'attuazione proprio ai fini di una buona riuscita del trattamento stesso.

Diciamo innanzitutto che occorre sia intercorso un discreto tempo dall'ultimo pasto (circa 2 / 3 ore se un pasto normale, solo 1 ora in caso di spuntino leggero o frutta), poiché il corpo viene notevolmente stimolato dallo Shiatsu, addome compreso, ciò potrebbe disturbare i processi digestivi in atto sia per l'intervento manipolatorio diretto sull'addome, e pertanto sugli organi che stanno espletando il processo digestivo, interferendo con esso, sia perché il corpo durante la digestione convoglia in essa la maggior parte delle sue energie e il trattamento Shiatsu, che richiama altrove l'attenzione del corpo, può turbare questa funzione o interferire con il suo svolgimento. Ecco perché è bene non eseguire un trattamento su persone che hanno appena terminato di mangiare, sempre che non si tratti di una situazione di emergenza, per cui c'è un problema o una sintomatologia dolorosa, magari a carico di una articolazione o di un arto, e a quel punto è possibile intervenire localmente in modo breve e occasionale per recare sollievo alla parte dolorante, ma non certo per un intervento a livello profondo che corregga uno squilibrio che può avere avuto origini ben lontane rispetto a quella articolazione o alla parte dolorante. Si tenga però presente che anche un prolungato digiuno o una condizione di eccessiva stanchezza

dovuta a grave carenza di sonno, possono costituire controindicazioni alla pratica: è meglio che il corpo venga naturalmente nutrito delle energie alimentari o del riposo che gli necessitano prima di essere aiutato nei suoi processi di riequilibrio dallo Shiatsu che, richiedendo comunque al corpo un impegno, sia pure passivo e piacevole, rappresenta un'attivazione e pertanto una fatica da sostenere con un'energia che deve ovviamente essere presente.

È bene inoltre non fare uso prima del trattamento di sostanze eccitanti o stimolanti che agiscono in modo forzato sulle energie del corpo o al contrario le deprimono, come il caffè, le sigarette, gli alcolici, ecc. In particolare sono soprattutto da evitare le sostanze stupefacenti, anch'esse compromettenti agli effetti di una normale condizione energetica dell'organismo ed è comunque importante che chi pratica sia a conoscenza di queste situazioni, perché possa tenerle adeguatamente in considerazione.

È buona norma predisporsi al trattamento indossando sempre abiti semplici e comodi, per sentirsi a proprio agio senza compressioni, e in fibra naturale per una buona igiene del corpo che deve poter liberamente traspirare e scambiare con l'esterno umori ed energie, impedendone così anche l'accumulo e il ristagno.

Allo stesso modo si deve evitare di indossare cinture, cravatte o altri indumenti che possono stringere al pari degli abiti, così come orologi o altri ornamenti, particolarmente quelli di metallo che creano campi magnetici che interferiscono con il normale fluire delle energie del corpo e inoltre possono costituire un ostacolo alle manovre dell'operatore. Va da sé infine, per ciò che riguarda l'abbigliamento, che il ricevente, steso a terra sul futon, non indossa le scarpe che, anche per una norma igienica, devono restare fuori dalla stanza.

Si noti anche che si è parlato di abiti indossati, perché un'altra caratteristica dello Shiatsu che lo differenzia dal massaggio e da altre pratiche manipolatorie, è proprio quella di non richiedere

di essere spogliati sia perché non prevede l'impiego di oli sul corpo, sia perché la durata della pratica porterebbe a raffreddarsi, sia inoltre perché la tradizione giapponese stessa l'ha consolidata come abitudine.

Tutte queste precisazioni sull'abbigliamento valgono ovviamente anche per l'operatore che deve porre particolare attenzione soprattutto all'ampiezza e alla comodità dell'abito per muoversi liberamente. Molti operatori optano per il Kimono il cui impiego, rispondendo pienamente a questi requisiti, rappresenta anche una sorta di rispettosa gratitudine alla tradizione del Paese da cui lo Shiatsu proviene e non solo una superficiale imitazione.

Si tratta di una scelta che può avere delle valide motivazioni, ma non indispensabili, e ciascuno deve sentirsi libero di scegliere lo stile preferito, salvaguardando però le norme ora esposte a proposito dell'abbigliamento indicato per il ricevente ed evitando inoltre colori violenti, che abbiamo visto essere troppo stimolanti, ma anche scritte e disegni vistosi, soprattutto di carattere pubblicitario o comunque non in tema con le caratteristiche dello Shiatsu o con l'atmosfera raccolta che si vuole creare.

Un breve accenno va fatto anche sull'igiene del corpo che dovrebbe essere rispettata in maniera scrupolosa, poiché odori sgradevoli dovuti a scarsa igiene personale possono diventare molto fastidiosi data la vicinanza che si crea nel trattamento tra le due persone.

Ciò vale anche per profumi troppo intensi che allo stesso modo potrebbero risultare eccessivi e recare perciò fastidio. Un'attenzione particolare va rivolta ai piedi che spesso risultano maleodoranti solo per il fatto di essere rimasti a lungo chiusi nelle scarpe. È utile pertanto un breve pediluvio prima del trattamento e l'operatore, oltre che consigliarlo, dovrebbe creare ovviamente le condizioni perché sia possibile effettuarlo.

Per concludere diciamo che un'altra buona norma mai abbastanza caldeggiata e valida per tutte le forme di cura, è l'atteggiamento positivo di fiducia e di ottimismo con cui è opportuno

affrontare il trattamento, aprendosi a esso con serenità e disponibilità, perché ciò non potrà che favorire e potenziare gli effetti benefici dello stesso, in sinergia con il pensiero positivo di cui anche chi pratica deve nutrire la sua tecnica.

È vero che siamo qui nell'ambito di effetti sottili, non quantificabili, né sperimentabili scientificamente, ma la pratica assidua dell'allievo potrà presto confermarlo e perciò egli dovrà adoperarsi per favorire al massimo questo atteggiamento nei suoi riceventi.

4

LE CARATTERISTICHE DELLA PRESSIONE SHIATSU

Abbiamo già visto attraverso i presupposti storici che la pressione è l'ingrediente fondamentale dello Shiatsu, ma il fatto che da sempre l'uomo ne abbia fatto uso, a livello istintivo, a suo beneficio, non deve farci pensare che si tratti di una pressione qualsiasi.

Ben precise sono infatti le caratteristiche della pressione Shiatsu, quelle che i Giapponesi, appropriandosi di un linguaggio umano universale, e interpretandolo sulla scorta della tradizione cinese, hanno codificato in modo chiaro e ben determinato.

Anche se si possono identificare oggi nel mondo "stili" diversi di Shiatsu, e cioè scuole diverse con una loro connotazione particolare e una loro specifica interpretazione basata sulla maggiore attenzione prestata all'aspetto fisico, energetico o psichico del trattamento, tutte però hanno in comune proprio i principi di base fondamentali d'esecuzione della pressione, mancando i quali non si può in alcun modo parlare di "pressione Shiatsu".

Sono proprio queste caratteristiche di base fondamentali, che ora analizzeremo nel dettaglio, a far sì che tutte le diverse interpretazioni teoriche dello Shiatsu siano valide in sé ed efficaci nei risultati, rendendo quest'arte davvero autonoma, unica e irripetibile.

PERPENDICOLARITÀ

Si tratta della caratteristica fondamentale di base e indica che la pressione Shiatsu è perpendicolare al punto d'appoggio e cioè forma 90° con il piano passante per esso (Fig. 1). Ciò significa che la pressione viene sempre indirizzata verso il centro del corpo o della parte di esso che viene trattata e questo le permette di essere ferma, di rimanere stabile nella sua esecuzione, poiché la perpendicolarità le impedisce di scivolare.

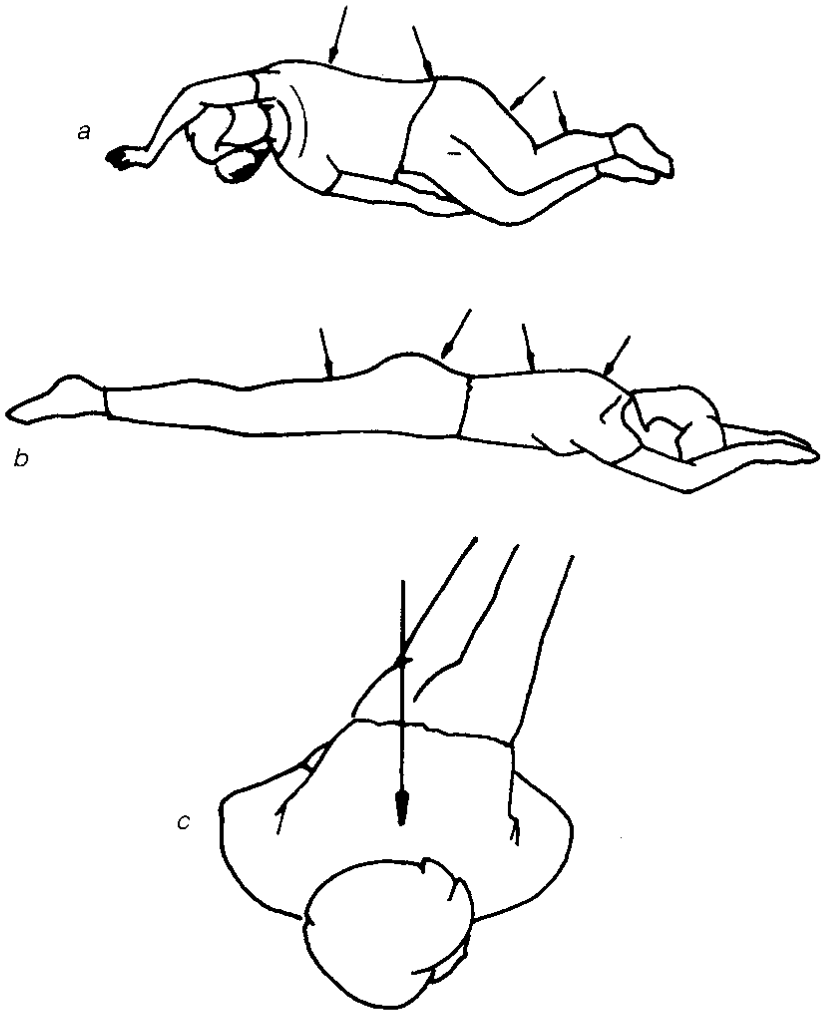
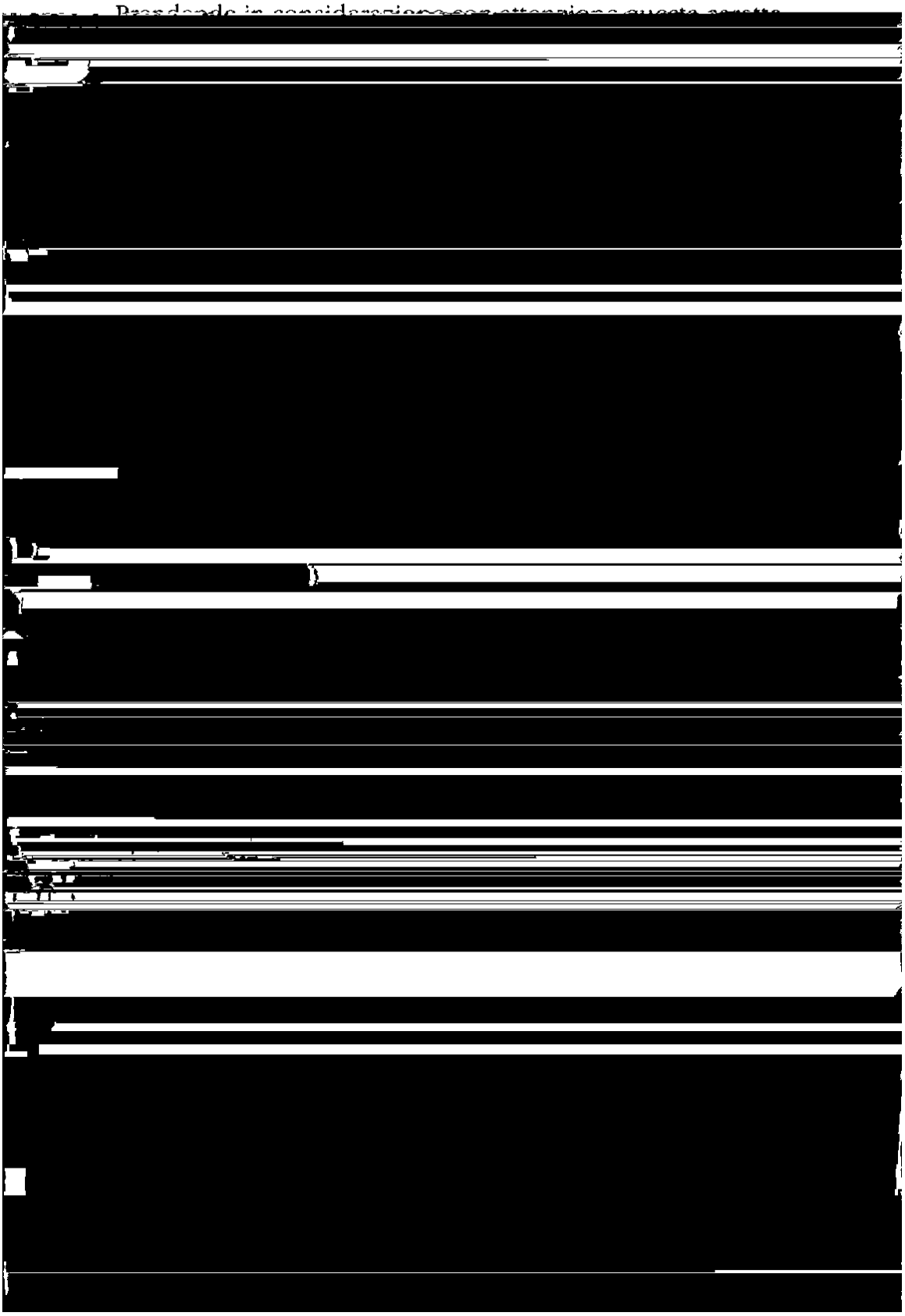


Fig. 1



senza però per questo cadere in atteggiamenti rigidi o forzati, ma cercando anche semplicemente e in modo spontaneo di assecondare la direzione naturale delle forze terrestri che naturalmente si dirigono proprio verso il centro della Terra. Va anche precisato comunque che si possono verificare nel trattamento delle situazioni particolari in cui non è possibile rispettare a pieno questa caratteristica senza introdurre alcuni accorgimenti, quali ad esempio l'uso di cuscini, per assestare la posizione in modo adeguato, come verrà indicato in un successivo capitolo con esempi di trattamento.

COSTANZA E STATICITÀ

Questa caratteristica indica che la pressione Shiatsu è statica, cioè ferma e costante nella quantità di peso applicato durante la sua esecuzione. L'altro caposaldo importante infatti della pressione Shiatsu è il fatto che essa rimanga ferma mentre viene eseguita e cioè che non comporti movimenti o spostamenti né in senso orizzontale, né verticale sul punto del corpo in cui è applicata, ma resti semplicemente immobile.

L'operatore in pratica applica la pressione sul punto individuato e la mantiene su di esso per il tempo necessario senza effettuare movimenti di altro genere, come avviene invece comunemente nel massaggio. Si osservi però che immobile e statica non significa inerte, perché all'immobilità che appare dall'esterno corrisponde quel movimento tutto interiore che abbiamo visto svilupparsi come movimento di risposta interno del corpo alla pressione e che poi va a manifestare i suoi effetti ancora su altri movimenti interni, da quello eventuale di sblocco di ristagni energetici e quindi del fluire dell'energia, a quello profondo e benefico del rimettersi in moto della forza di guarigione insita nell'organismo.

È ovvio che la pressione Shiatsu così effettuata debba essere anche ben calcolata come quantità di peso applicato, in modo tale da essere davvero utile al corpo e nello stesso tempo non

procurare dolore insopportabile, tale da costringere il ricevente a irrigidirsi per difendersi dall'eccessiva pressione, impedendone quindi l'applicazione e la penetrazione.

Ma una volta individuata la quantità di peso da applicare, secondo criteri che verranno indicati in seguito, è importante che essa resti costante, affinché la pressione diventi uno stimolo sul corpo che viene per così dire "obbligato" a dare, come si è detto, una risposta, riattivando le proprie forze e riorganizzando le proprie strategie per reagire adeguatamente alla "provocazione Shiatsu".

La penetrazione della pressione così effettuata in modo statico e costante, avviene gradualmente nel corpo e nel punto trattato, poiché in esso a poco a poco si viene a determinare un cambiamento, una nuova situazione come se il punto lentamente si aprisse e permettesse alla pressione di entrare ulteriormente, accettandone anche in modo naturale un carico maggiore, perché la costanza del peso nel tempo di esecuzione ha allenato bene la parte che diventa in grado anche di rispondere a una pressione maggiore.

È a questo punto allora che la quantità di peso applicata può cambiare e diventare maggiore, ma solo perché anche il punto trattato è cambiato e si è venuto a creare un nuovo equilibrio tra la sua capacità di accettazione e la quantità di peso usata per trattarlo.

Si noti anche che tutto questo processo non avviene seguendo una logica razionale, personale dell'operatore, ma per una dinamica naturale e spontanea del corpo a cui l'operatore semplicemente si adegua.

Ecco allora che l'allievo deve sviluppare sempre di più con la pratica la sua attitudine all'ascolto dei messaggi sottili che il corpo invia e abituarsi soprattutto alla calma nei movimenti, vincendo l'impazienza iniziale in cui facilmente si può cadere soprattutto quando sembra difficile recepire il movimento di risposta che, perseverando invece nella pratica, diventa sempre più evidente.

USO DEL PESO

Quest'altra caratteristica si riferisce al fatto che la pressione Shiatsu è eseguita esclusivamente grazie all'appoggio rilassato del peso del corpo dell'operatore, o parte di esso, sulla parte trattata del ricevente senza l'impiego di spinta o forza muscolare delle braccia.

Si può dire anzi che qualora l'operatore usasse la forza muscolare, la pressione diventerebbe meno precisa, arrivando facilmente a procurare fastidio o dolore, in quanto l'introduzione della forza diminuisce la sensibilità e impedisce, o comunque altera, la possibilità di ascolto dell'operatore e il rapporto d'interazione tra questo e il ricevente. Una pressione effettuata con la forza muscolare, anche se apparentemente più forte, in realtà porta rigidità al movimento pressorio e possiamo dire che in qualche modo prevarica sulla parte trattata, non permettendole di esprimersi pienamente e di rispondere in modo adeguato alla sollecitazione.

Usare il peso del corpo e non la forza muscolare ci porta inoltre ancora una volta a sottolineare l'aspetto naturale del trattamento Shiatsu e il suo accordo con le leggi e le forze della natura, poiché effettuare la pressione in questo modo, appoggiando semplicemente il peso, significa in pratica affidarsi alla forza gravitazionale terrestre, quella per cui tutti i corpi sulla Terra vengono attirati verso il suo centro. È sufficiente dunque appoggiare naturalmente il peso del corpo, affidandosi alla forza di gravità stessa, perché il fenomeno Shiatsu, rispettando le altre caratteristiche analizzate, si compia.

Per effettuare la pressione secondo questa caratteristica, solo con l'impiego del peso del corpo appoggiato in modo rilassato, occorre che tutto il corpo dell'operatore nella sua globalità sia rilassato e privo di tensione, ma le strutture chiamate in particolare a essere rilassate, perché più coinvolte nel prodursi nel fenomeno pressorio, sono la schiena, le spalle e soprattutto le braccia

dell'operatore che non ne sono dunque lo strumento di attuazione attraverso i muscoli, ma semplicemente un tramite per appoggiare il peso del corpo.

Il rilassamento della schiena, delle spalle e delle braccia dell'operatore rappresenta quindi la condizione essenziale per eseguire una pressione che possa essere davvero delicata e, attraverso un ascolto attento, possa calarsi molto in profondità, creando veramente una stimolazione efficace, profonda, duratura e nello stesso tempo anche piacevole.

Possiamo allora dire che la pressione Shiatsu si esplica ogni volta ed è modulata nella quantità di peso che applica sul ricevente esclusivamente grazie al peso del corpo che l'operatore, ascoltando le parti interessate, ha deciso di far cadere sul corpo del ricevente stesso. Anche chi riceve Shiatsu dovrebbe percepire la morbidezza e il rilassamento nel tocco delle mani, ma nello stesso tempo l'efficace determinazione e incisività della pressione determinata da un appoggio di peso che, sebbene rilassato può, a seconda delle necessità, essere notevole nella quantità e pertanto in grado comunque di esercitare anche una stimolazione intensa.

Alla luce di questa significativa caratteristica di attuazione della pressione Shiatsu risulta estremamente importante che l'allievo impari bene a rilassare il proprio corpo e a mantenerlo in equilibrio nei confronti della legge di gravità, perché solo in questo modo è possibile praticare Shiatsu.

Diventa anche interessante notare che, sempre grazie a questa particolare caratteristica, la pratica della disciplina non solo non comporta fatica fisica, poiché non implica sforzo muscolare, ma diventa addirittura utile al benessere del praticante in quanto, per mettere in opera correttamente la tecnica Shiatsu, deve mantenersi rilassato e in equilibrio e questi sono requisiti importanti per mantenere il corpo, gli organi e il sistema nervoso nelle migliori condizioni. Una pratica singolare dunque lo Shiatsu che non solo non affatica fisicamente, ma anzi giova alla salute di chi lo esegue oltre che a quella, ovviamente, di chi la riceve.

Vedremo che in entrambi non sarà solo la salute fisica a trarne giovamento, ma anche quella psichica. L'atteggiamento rilassato del corpo dell'operatore non può che corrispondere infatti anche a un analogo rilassamento mentale, poiché i due aspetti si influenzano a vicenda e così una corretta esecuzione della pressione secondo le modalità indicate, e perciò anche del trattamento Shiatsu, ha ripercussioni benefiche sullo stato mentale di chi opera.

UTILIZZO DI HARA

Accanto alle caratteristiche elencate, che dobbiamo considerare imprescindibili per poter parlare di pressione Shiatsu, se ne possono poi aggiungere e considerare altre che, pur non essendo esplicitamente riconosciute da tutti gli stili di Shiatsu oggi esistenti, sono però altrettanto importanti e di fatto universalmente impiegate, perché concorrono a determinare la qualità del trattamento. Fra queste possiamo ricordare l'utilizzo di Hara da parte dell'operatore, inteso come baricentro dei suoi movimenti, che risulta determinante ai fini di una buona esecuzione della tecnica Shiatsu.

Ogni pressione, ma anche ogni movimento o spostamento eseguito dall'operatore durante il trattamento deve avere infatti un fondamento di equilibrio nel suo corpo, deve essere ancorato a un fulcro centrale che dia stabilità, ma allo stesso tempo fluidità, centratura e armonia e rappresenti il punto sorgente della pressione stessa, quello da cui scaturisce la sua potenza.

È ovvio che questo punto non possa che risiedere nel centro del corpo che, in una struttura come quella umana, costituita da un tronco da cui si dipartono i quattro arti come appendici deputate al movimento, va a collocarsi nell'addome, circa nella zona ombelicale. È qui, precisamente appena sotto l'ombelico, che gli orientali da sempre collocano Hara, quel punto di equilibrio importantissimo utilizzato sia nelle pratiche artemarzialisti-

che che di ricerca meditativa (Fig. 2). Nelle arti marziali infatti, quali il karate, il judo, l'aikido, il taichi, la capoeira, ecc., ogni azione è il risultato di un equilibrio del corpo e della mente, ottenuto focalizzando tutta l'attenzione e l'energia in un solo punto di equilibrio, affinché ogni movimento e pensiero sia più ordinato e armonioso. Per il vero praticante di arte marziale l'obiettivo non è vincere l'avversario, ma, grazie a lui, realizzare un lavoro di ricerca del proprio centro per migliorare la sua condizione generale di equilibrio.

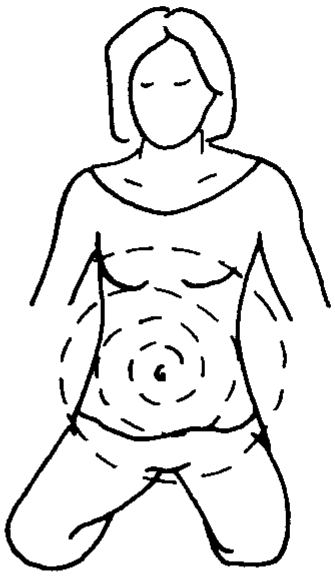


Fig. 2

In questo senso potremmo quasi dire allora che lo Shiatsu rappresenta la forma più alta e pura di arte marziale, in quanto il ricevente è in pratica l'"avversario", colui che, anche se totalmente tranquillo, immobile, inerte e senza l'intenzione di attaccare, è lì per obbligare chi tratta a trovare la propria centratura. Per l'operatore Shiatsu comunque Hara rappresenta il punto energetico per eccellenza, in grado di governare l'esecuzione della pressione Shiatsu con le tre caratteristiche appena descritte. In questo punto, che continueremo a chiamare con il termine orientale Hara, ma qualunque sia il termine impiegato per definirlo, l'operatore fonda la sua stabilità, il suo ancoraggio al terreno e nello stesso tempo da esso fa partire la pressione che egli mette in atto nel trattamento. La pressione Shiatsu viene quindi effettuata certamente con le mani e trasmessa attraverso le braccia, ma nasce in pratica da Hara e da qui, dal centro cioè dell'operatore, viene applicata al ricevente e indirizzata, come sappiamo, al suo centro e a quello della Terra stessa, riproponendo così il discorso della "centratura" a tutti i livelli in questa comunicazione da "centro a centro" (Fig. 3 a pag. 78).

Trova così una logica spiegazione anche la caratteristica di assenza di sforzo muscolare ribadita proprio dal fatto che la pressione, giungendo dal centro del corpo dell'operatore, non può essere frutto di una spinta effettuata dai muscoli delle braccia che rappresentano già la periferia del corpo, a differenza di Hara che, con la sua centralità, implica il coinvolgimento del corpo intero. Ogni lavoro manuale infatti dovrebbe essere sostenuto proprio dal centro vitale del corpo perché ci sia un effettivo coinvolgimento di tutte le sue parti nell'esecuzione dell'azione, anche perché questo è l'unico modo per avere gli arti naturalmente rilassati e per poter "sentire" con le mani ciò che si sta facendo. Anche lavori manuali pesanti come ad esempio tagliare la legna o spingere un mobile, risulteranno migliori, più precisi nell'esecuzione e anche meno stressanti, perché un movimento che parte dal centro dell'addome, coinvolgendo tutto il corpo, permette di usare maggiore potenza e di scaricare adeguatamente le tensioni delle braccia, oltre a garantire una buona stabilità nella posizione.

Si noti inoltre che la centratura dell'operatore in Hara non è determinante solo ai fini della corretta esecuzione di una pressione veramente valida ed efficace secondo le caratteristiche evidenziate, ma rappresenta anche un ottimo mezzo per migliorare le condizioni dell'operatore in generale, sia in relazione all'equilibrio fisico e posturale, che a quello energetico e mentale, poiché i due aspetti si influenzano a vicenda e sono entrambi importanti perché l'operatore diventi un tramite efficace per la pressione Shiatsu.

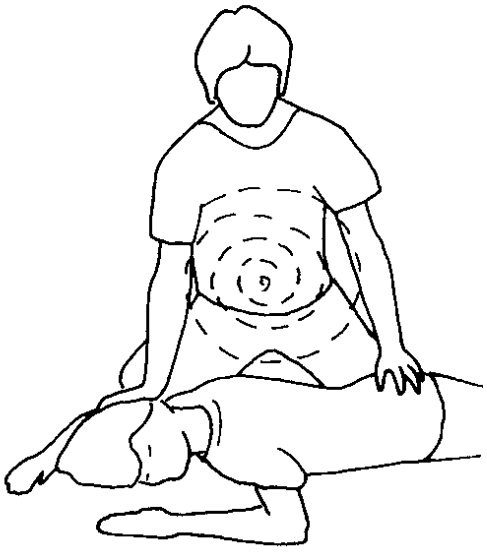


Fig. 3

Se ciò è evidente per l'aspetto fisico, visto che lo

Shiatsu è a mediazione corporea, lo è altrettanto per quello energetico, poiché la stimolazione avviene pure a questi livelli; si deve però tener presente anche l'aspetto mentale dell'operatore che, sebbene meno evidente, è estremamente significativo, poiché una mente calma, equilibrata e serena lascia emergere la consapevolezza interiore e permette di entrare in sintonia con livelli di ascolto interiori e profondi e di attivare le capacità percettive, quelle che gli permettono di cogliere i messaggi sottili del corpo del ricevente e di attuare quasi spontaneamente il trattamento con le giuste modalità.

Ed ecco allora che in questa caratteristica confluiscono molti degli aspetti dello Shiatsu e della sua globalità di intervento. Ne ribadiamo perciò l'importanza, incoraggiando l'allievo a diventare sempre più attento a questo centro vitale ed energetico che la nostra cultura purtroppo enfatizza poco, ma che comunque, anche se in modo meno consapevole, necessariamente impiega in situazioni quali la danza classica, ma anche semplicemente alcune danze popolari e varie attività sportive, là cioè dove il movimento deve esprimersi fluidamente e in modo armonioso, scaturendo proprio dal centro del "corpo". Ma si pensi anche al canto lirico, nel quale è noto che l'emissione del suono non avviene per uno sforzo delle corde vocali, ma grazie a una respirazione diaframmatica che fa sì che il suono sia effettivamente appoggiato sull'addome.

Per attivare, tonificare e sviluppare adeguatamente questo importante centro vitale forniremo in seguito degli esercizi specifici.

UTILIZZO DELLA SENSIBILITÀ INTERIORE

Il discorso sulla necessità anche di un equilibrio mentale dell'operatore ci ha introdotti ai livelli più sottili, quelli che caratterizzano davvero la tecnica Shiatsu che, per essere veramente efficace e completa, ha bisogno anche di altre componenti che

richiedono non solo l'abilità tecnica dell'operatore e il suo equilibrio posturale che abbiamo ora analizzato, ma anche l'apporto significativo della sua sensibilità interiore che gli permette di accostarsi alla persona con quell'atteggiamento di dedizione e ascolto che si è evidenziato all'inizio come caratteristica di base del trattamento.

La pressione Shiatsu ha bisogno cioè anche di essere nutrita dalle forze del cuore, dalla volontà di fare del bene alle persone, dalla passione che spinge a dedicare attenzione con benevolenza e spirito di compassione alla persona a cui si sta praticando Shiatsu. Nessuna delle caratteristiche della pressione Shiatsu precedentemente descritte può essere isolata da questa caratteristica superiore del trattamento, pena il peccare solo di un approccio tecnicistico che, seppure essenziale agli effetti dell'efficacia dello Shiatsu, lo priverebbe della vera relazione profonda tra operatore e ricevente che è fondamentale in questo tipo di trattamento. Uno degli effetti vincenti del trattamento Shiatsu sulle persone, infatti, è proprio quello di farle sentire profondamente curate nel fisico, nell'energia e anche nel "cuore".

Il praticante Shiatsu quindi, quando si avvicina a questa disciplina, deve sviluppare piano una profonda sensibilità, ma possiamo dire che nel tempo ciò accade quasi spontaneamente, perché ognuno di noi ha dentro di sé questa ricchezza, anche se per tanti motivi la società e la cultura materialista imperante spesso la disattivano. Si potrebbe arrivare a dire che per il praticante Shiatsu, fare un trattamento a qualcuno dovrebbe diventare dunque quasi un rituale profondo da praticare con dedizione, un rituale che risveglia l'interiorità di chi pratica e di chi riceve come se fosse un atto devozionale nei confronti della natura e le sue leggi, le uniche in grado di curare veramente le persone.

Sempre rimanendo in questo ambito più spirituale e sottile che dà supporto e vita alla tecnica, possiamo anche dire che è buona norma che la pressione Shiatsu venga accompagnata da un pensiero positivo, affinché sia più ricca di principi vitali, di luce e di vibrazione, proprio perché "carica" di positività e perciò

in grado di nutrire di questi elementi il ricevente. E tutto questo può avvenire se il praticante è calmo, rilassato, se lascia acquietare la sua mente, se riesce a far tacere la sua razionalità, così spesso oggi esasperata e dominante, per dare spazio a questi diversi livelli percettivi e a questi aspetti più interiori.

Se praticata rispettando anche questi componenti, la seduta di Shiatsu diventa un'autentica forma di meditazione dove i metabolismi si acquietano, dove anche il tempo e lo spazio si trasformano e gli squilibri possono trovare il modo di lasciare gli spazi dominati. Forse proprio in questo risiede la forza della pressione Shiatsu, il suo potere di ricontattare profondamente la vitalità delle persone per riattivarla a tutti i livelli: fisici, energetici, psichici e dell'Io interiore.

5

LA PREPARAZIONE PSICOFISICA E TECNICA DEL PRATICANTE SHIATSU

Nello Shiatsu le mani non rappresentano solo un semplice strumento per effettuare la pressione, in quanto una sua corretta esecuzione richiede l'impiego non solo delle mani, ma di tutto il corpo e del suo peso. Richiede anche un uso consapevole di Hara, del centro vitale da cui il movimento pressorio deve partire.

E non si dimentichi anche il coinvolgimento nel trattamento della respirazione che deve essere lenta, calma, profonda per accompagnare quella lentezza e quella pacatezza nell'esecuzione della pressione che conosciamo. Una respirazione infatti corta o affannosa, indice di una mente altrettanto inquieta e affannata, non permette dei movimenti lenti e calmi, ma si accompagna in genere a movimenti bruschi e scomposti che poco avrebbero a che vedere con lo Shiatsu.

Ma anche tutto il corpo nella sua interezza, respiro *compreso, non è sufficiente a eseguire efficacemente e in modo corretto la* pressione Shiatsu se, come si è visto, il trattamento richiede l'impiego di altre doti quali l'attenzione, la sensibilità, l'ascolto e l'accoglimento delle esigenze profonde dell'altro.

Per tutto questo occorre anche una mente vigile, attenta e assorta nel trattamento. Non è possibile quindi praticare lo Shiatsu solamente con le mani, come se queste, durante il trattamento, fossero qualcosa di distaccato dal corpo e dalla mente che può pensare ad altro.

Le mani che eseguono la pressione Shiatsu sono allora solo la parte terminale di un processo molto più ampio in cui corpo, mente, pensiero, respiro dell'operatore vengono parimenti coinvolti, concorrendo insieme in armoniosa sinergia a un buon trattamento.

Esiste perciò un imprescindibile collegamento tra l'esecuzione della tecnica e le condizioni fisiche e mentali di chi esegue la pressione, considerando che queste sono a loro volta correlate a quelle energetiche in genere. Possiamo cioè senza ombra di dubbio dire che come è lo stato di equilibrio complessivo dell'operatore, così è la pressione Shiatsu che egli è in grado di effettuare.

Si capisce allora che l'iter di formazione dell'operatore Shiatsu non può prevedere solo lo studio della tecnica manuale e quello teorico delle dinamiche energetiche, ma deve anche dare importanza a un accurato, attento e approfondito lavoro di preparazione personale dell'allievo a tutti i livelli, corpo, respiro, mente, energia, perché egli possa diventare un buon tramite della pressione Shiatsu, vista la stretta relazione che esiste tra l'esecuzione della tecnica e le condizioni fisiche, mentali ed energetiche di chi la esegue.

Per questo motivo percorrere la via dello Shiatsu diventa davvero una stupenda avventura in cui non si impara solo un'arte manuale per giovare alla salute dell'altro, ma si intraprende un cammino di evoluzione personale complessivo che permette di accedere a livelli di conoscenza profonda non solo dell'altro, ma anche di se stessi e del proprio mondo interiore sia a livello spirituale che più semplicemente fisico, perché imparare lo Shiatsu significa in pratica non soltanto imparare le cose da "fare", ma il modo di "essere" per farle.

Gli esercizi e le tecniche proposti nei prossimi paragrafi vogliono proprio rappresentare uno stimolo e una guida per l'allievo affinché intraprenda su di sé un lavoro attento, accurato e profondo, considerando che questo deve essere una vera e propria ricerca, da portare avanti nel tempo gradualmente, per

modificare a poco a poco i suoi limiti operativi e intuitivi, mentre sta imparando lo Shiatsu.

Ricordiamo inoltre che questo lavoro di preparazione personale avverrà sempre in parallelo con l'apprendimento delle tecniche Shiatsu e delle relative posture, così che da quelle iniziali più facili e semplici si arriverà nel tempo a quelle più evolute, e complesse da realizzare, che troveranno pertanto un corpo, ma anche una mente, più agile e sciolta.

Perché tutto questo possa avvenire, sarà però importante che l'allievo pratichi costantemente gli esercizi indicati non solo durante le lezioni, ma inserendoli anche nella sua routine quotidiana.

LO SCIOGLIMENTO FISICO

Conosciamo la stretta relazione tra le parti fisica, energetica, mentale e spirituale, che costituiscono la complessa realtà poliedrica dell'uomo, e la loro reciproca interazione nel determinare lo stato di salute e di benessere, andando poi a influire anche sulla qualità del trattamento.

Sappiamo per esempio che il corpo fisico per sua natura ha proprio bisogno di movimento e di una precisa alimentazione che nutra organi e muscoli, i quali, attraverso la loro azione, influenzeranno il corpo energetico e di conseguenza poi anche la psiche.

La stessa cosa succede per il corpo psichico, il quale ha altri particolari nutrimenti e a sua volta influenza sia i meridiani sia lo stesso corpo fisico.

Per la preparazione dell'operatore si deve agire su tutti questi aspetti, ma occorrerà prima di tutto partire dal corpo fisico che rappresenta il mezzo più evidente attraverso cui la pressione si esplica.

Tra l'altro per noi occidentali, più tendenti in genere verso una filosofia del profitto di tipo materialista, esso è anche il più blocca-

to nella sua funzionalità per la continua e stressante sollecitazione che finisce per irrigidirlo, per cui deve essere armoniosamente sciolto. Ciò servirà per predisporlo in una condizione di rilassamento, poiché l'uso stesso del peso del corpo nel trattamento, anziché lo sforzo muscolare, richiede una grande capacità di abbandono che solo un corpo rilassato può avere.

Tutto il lavoro di scioglimento e di rilassamento andrà inoltre a rimuovere i suoi blocchi e a rendere le sue articolazioni sempre più elastiche e duttili, in quanto le posizioni assunte nell'esecuzione del trattamento, richiedono una capacità di muoversi e di posizionare il corpo senza che questo debba soffrire per il mantenimento di alcune situazioni posturali che normalmente non vengono utilizzate nella vita quotidiana.

Senza contare poi che una delle caratteristiche più importanti del trattamento Shiatsu è proprio la sua forte incidenza sul rilassamento generale del corpo e quindi chi propone questa finalità deve necessariamente conoscere i meccanismi relativi al fenomeno.

Ecco allora qui di seguito una serie organica e strutturata di esercizi finalizzati a uno scioglimento generale del corpo, con particolare attenzione alle articolazioni, per andare a rimuovere blocchi determinati sia da tensioni muscolari che da eccessiva sedentarietà, con un benefico effetto anche a livello di tonificazione. In questa sequenza verranno inoltre indicati degli esercizi particolari espressamente finalizzati alla stimolazione del flusso energetico nei meridiani, mediante allungamento degli stessi in coppia.

La loro esecuzione viene consigliata al termine della sequenza, prima del rilassamento finale, poiché lo scioglimento delle articolazioni, quali punti di passaggio importanti nel fluire dell'energia e perciò luoghi in cui è più facile si blocchi, ne costituisce una valida premessa.

Per problemi particolari riguardanti soprattutto una parte del corpo, è possibile anche utilizzare singole sezioni specifiche della pratica completa.

Esercizi di scioglimento generale del corpo

1) **Camminata sul posto**: con un corretto allineamento tra l'occipite e il sacro, camminare sul posto, utilizzando tutta la pianta del piede, dal tallone all'alluce, ampliando sempre più il movimento e coinvolgendo tutte le articolazioni (Fig. 1).
2) **Corsa sul posto**: come l'esercizio precedente, prendendo però velocità così che la camminata diventi una corsa, continuando ad ampliare il movimento per renderlo sempre più veloce e ritmico. Durante il movimento si cerchi di scaricare verso il pavimento ogni tipo di tensione muscolare anche con gesti delle braccia ed emissione di particolari suoni dalla bocca (Fig. 2).

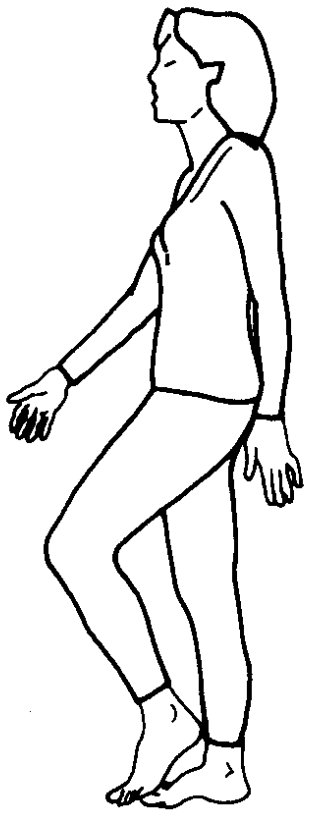


Fig. 1

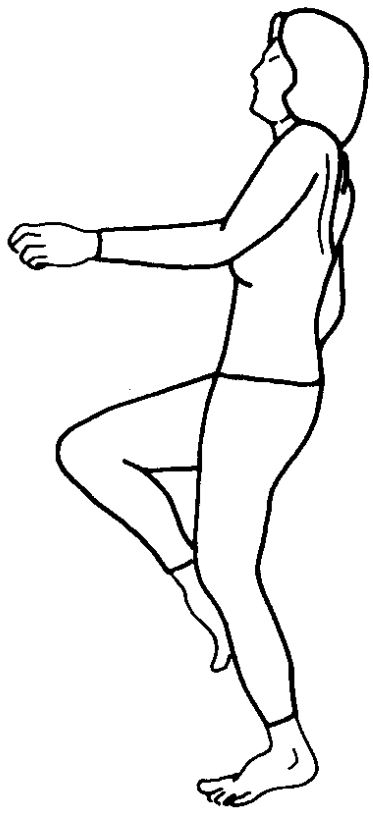


Fig. 2

3) **Picchiettamenti**: (da eseguirsi tutti in posizione ortostatica).

a) Mani:

- picchiettare alternativamente le dita di una mano contro quelle dell'altra (Fig. 3*a*);
- picchiettare il palmo contro il palmo (Fig. 3*b*);
- picchiettare il dorso contro il dorso (Fig. 3*c*).

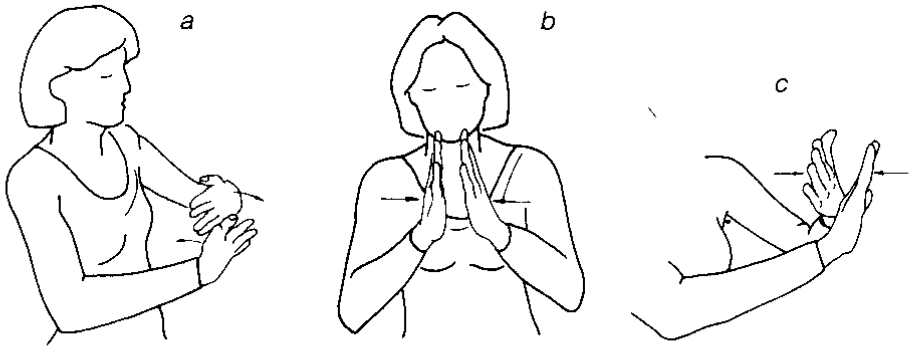


Fig. 3

b) Braccia:

- picchiettare ogni braccio con il pugno rilassato e morbido dell'altro, facendo attenzione che nella parte dorsale la direzione sia dalla mano alla spalla (Fig. 4*a*);
- picchiettare sulla parte frontale, in direzione dalla spalla alla mano (Fig. 4*b*).

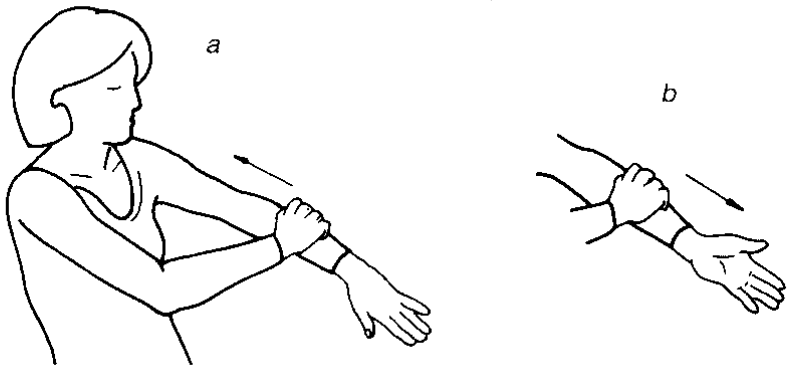


Fig. 4

c) Capo:

- picchiettare con le nocche, e successivamente con i polpastrelli, la sommità del capo dalla fronte alla nuca (Fig. 5);
- picchiettare il viso con il lato palmare delle dita (Fig. 6).

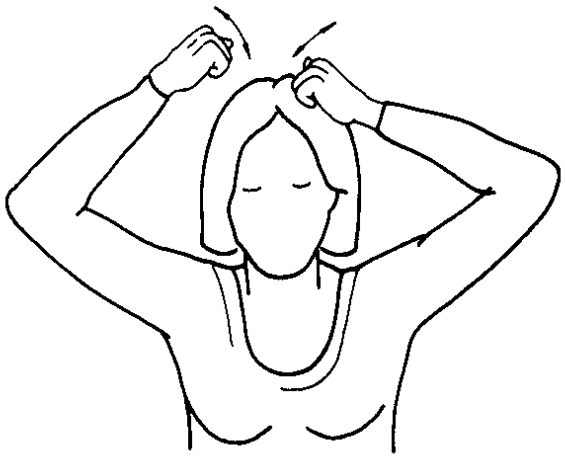


Fig. 5

Fig. 6

d) Collo:

- picchiettare con la punta delle dita dall'alto al basso (Fig. 7).

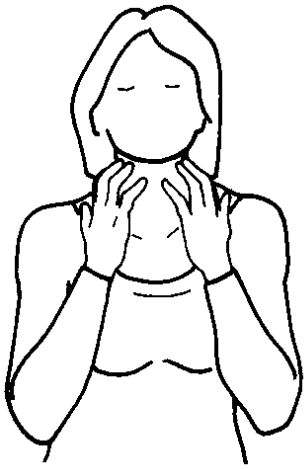


Fig. 7

e) Sommità del trapezio: picchiettare con il pugno del lato opposto, aiutandosi con l'altra mano per sollevare e spostare adeguatamente il braccio che lavora (Fig. 8).

f) Pettorali: picchiettare con i pugni (Fig. 9).

g) Addome: picchiettare con i pugni (Fig. 10).

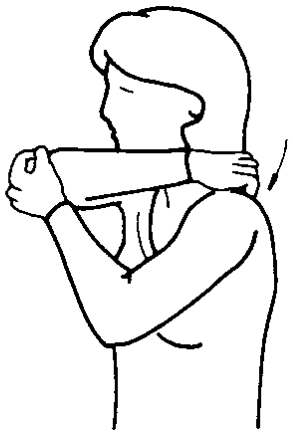


Fig. 8

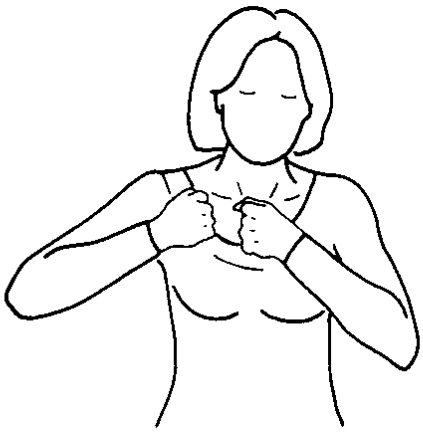


Fig. 9

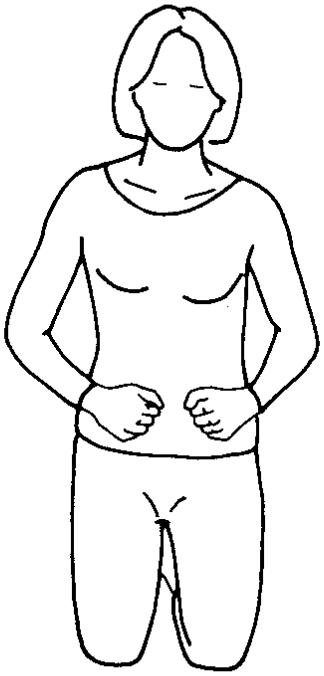


Fig. 10

h) Schiena:

- picchiettare con la parte laterale del pugno (Fig. 11).

i) Gambe:

- picchiettare con i pugni dall'alto al basso nella parte posteriore, laterale e anteriore; dal basso all'alto nella parte mediale (Fig. 12).

l) Piedi:

- picchiettare con la pianta dei piedi sul terreno fino al riscaldamento degli stessi.

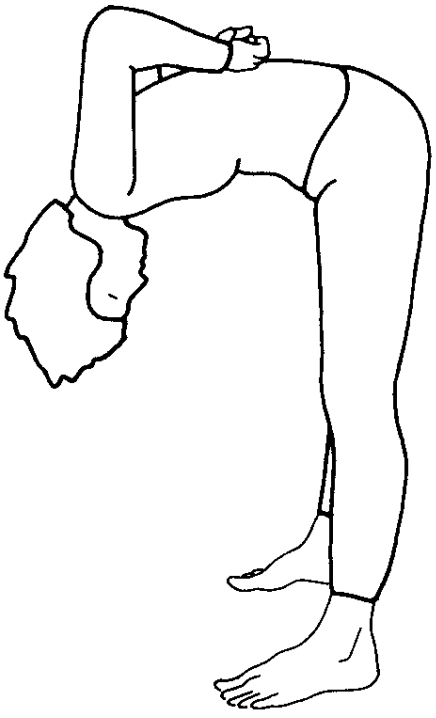


Fig. 11

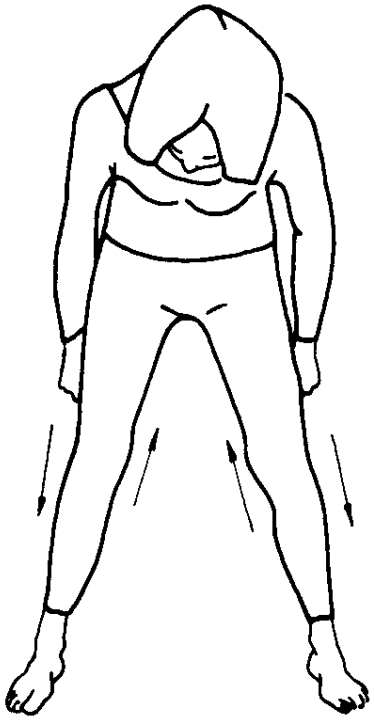


Fig. 12

4) **Scioglimento delle articolazioni**

In posizione ortostatica:

- rotazione delle dita delle mani, afferrando ciascun dito con l'altra mano (Fig. 13);
- rotazione dei polsi in senso orario e antiorario (Fig. 14);

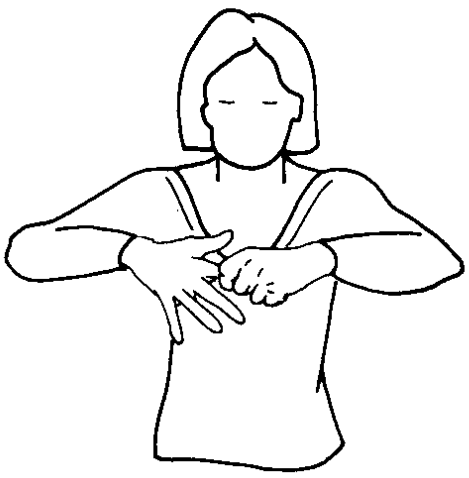


Fig. 13

Fig. 14

- rotazione delle spalle (articolazione scapolomerale) in senso orario e antiorario (Fig. 15);

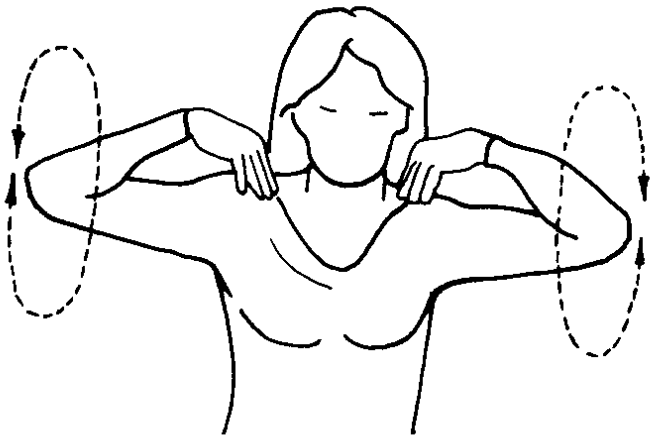


Fig. 15

- rotazione del capo a destra e a sinistra e poi con ampie circonduzioni complete (Fig. 16*a* e *b*);

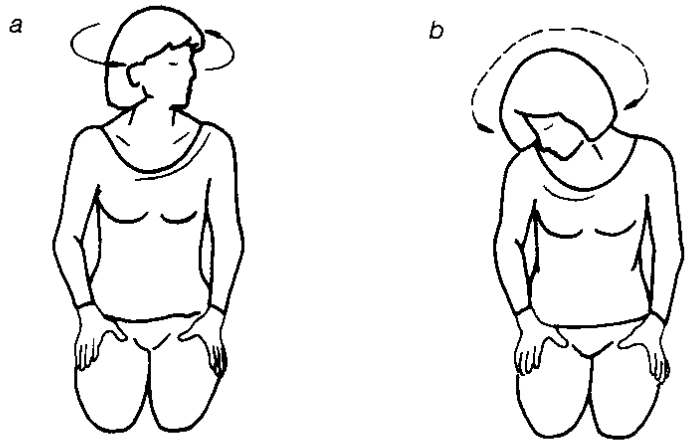


Fig. 16

- rotazione della parte alta del tronco, a gambe divaricate, con le mani ai fianchi e tenendo ben fermo il bacino (Fig. 17);
- rotazione del bacino, a gambe divaricate, con le mani ai fianchi e tenendo fermo il tronco (Fig. 18).

Fig. 17

Fig. 18

In posizione supina:

- rotazione delle dita dei piedi, afferrando e tenendo tirato ciascun dito con l'altra mano (Fig. 19);
- rotazione delle caviglie in senso orario e antiorario (Fig. 20);

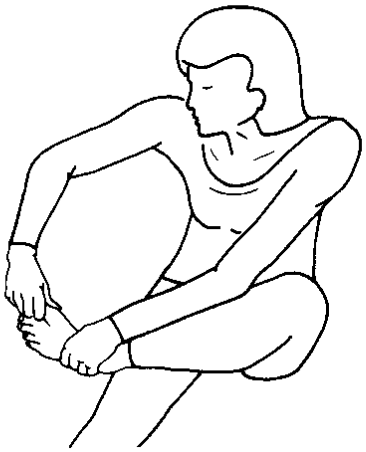


Fig. 19

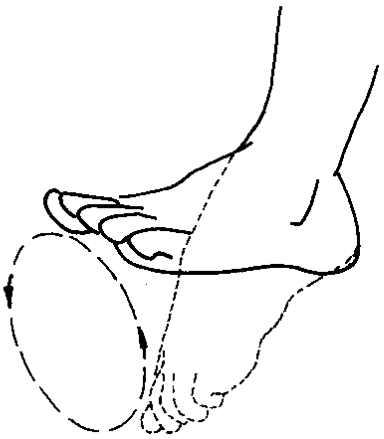


Fig. 20

- rotazione dell'articolazione coxofemorale, descrivendo a gambe flesse dei cerchi molto ampi con il ginocchio (Fig. 21).

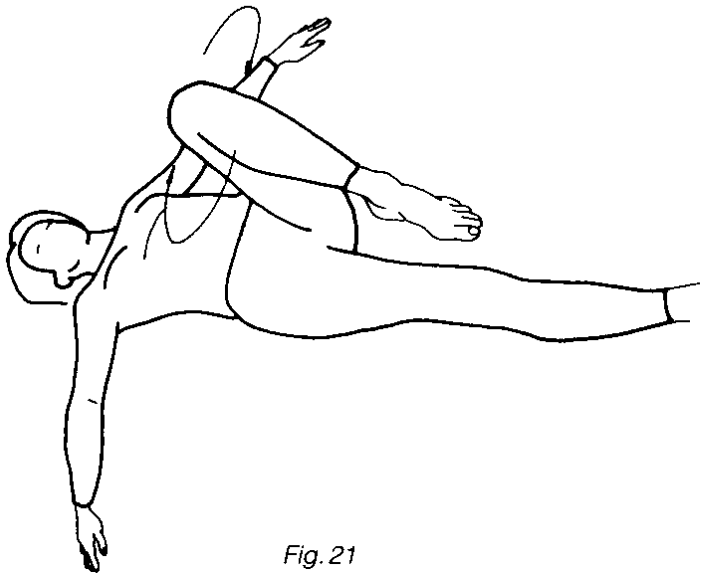


Fig. 21

5) **Allungamenti muscolari**

In posizione ortostatica:

- flessione del busto in avanti (Fig. 22);
- estensione all'indietro con le braccia in alto (Fig. 23);

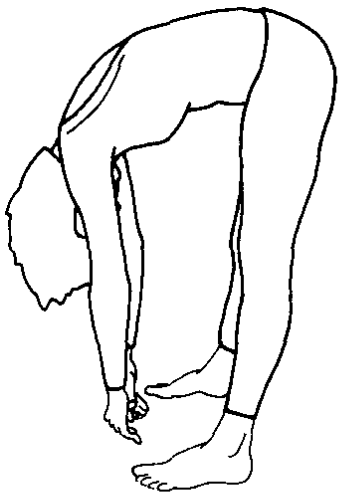


Fig. 22

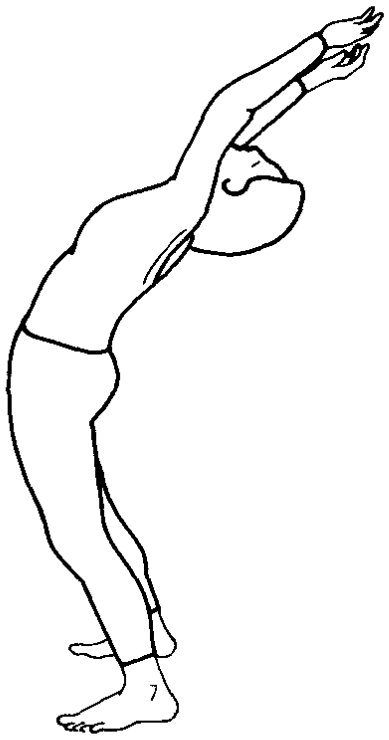


Fig. 23

- rotazione a destra, portando la mano sinistra alla spalla destra e la mano destra dietro la schiena (Fig. 24);
- rotazione a sinistra, portando la mano destra alla spalla sinistra e la mano sinistra dietro la schiena;
- inclinazione laterale destra, allungando tutto il fianco sinistro, piegando il corpo verso destra (Fig. 25);
- inclinazione laterale sinistra, allungando tutto il fianco destro, piegando il corpo verso sinistra.

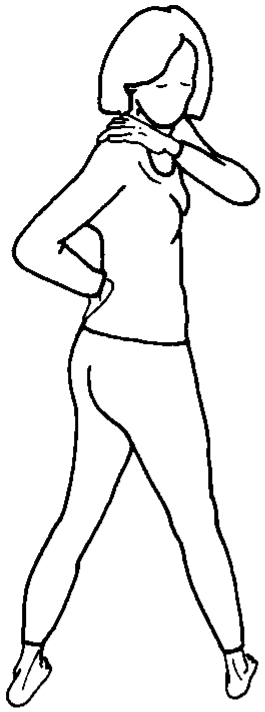


Fig. 24

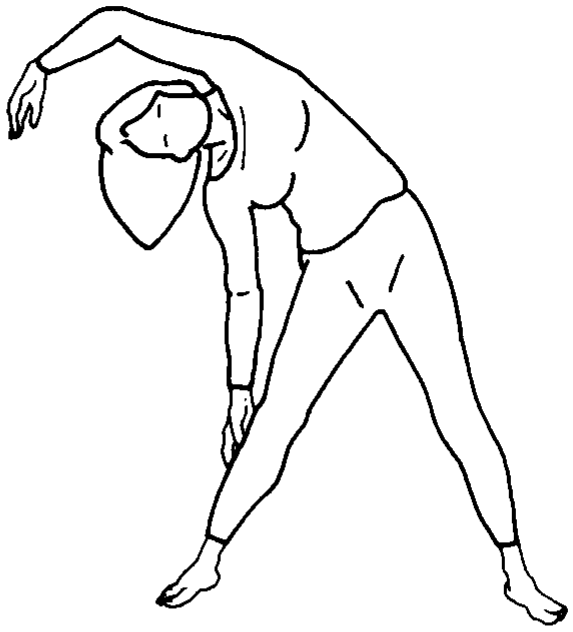


Fig. 25

In posizione supina:

- allungamento della metà destra del corpo: portare il braccio destro disteso oltre il capo e allungare, espirando, tutto il lato destro, dalla punta delle dita della mano al tallone, spingendo lo stesso in una direzione e la mano in quella opposta (Fig. 26/1 a pag. seguente);
- allungamento della metà sinistra del corpo: si ripete lo stesso esercizio sull'altro lato del corpo;
- allungamento di tutto il corpo: portare le braccia distese oltre il capo e allungare tutto il corpo, espirando, dalla punta delle dita delle mani ai talloni, spingendo gli stessi in una direzione e le mani in quella opposta;
- allungamento del corpo in diagonale: portare il braccio destro disteso oltre il capo e allungare il corpo in diagonale, espirando, dalla punta delle dita della mano destra al tallone sinistro.

Ripetere con l'altro braccio alzato, invertendo la diagonale (Fig. 26/2);

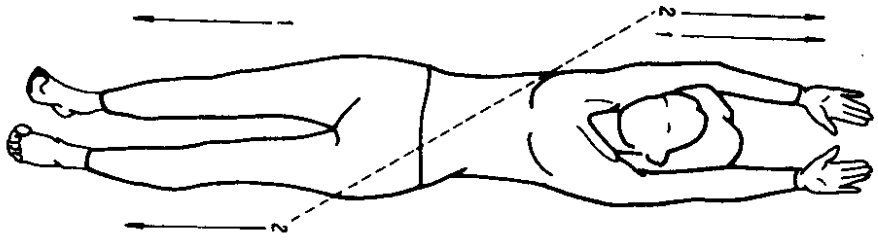


Fig. 26

– allungamento della parte anteriore del tronco, appoggiandosi sui gomiti e sulla sommità della testa (posizione del pesce) (Fig. 27);

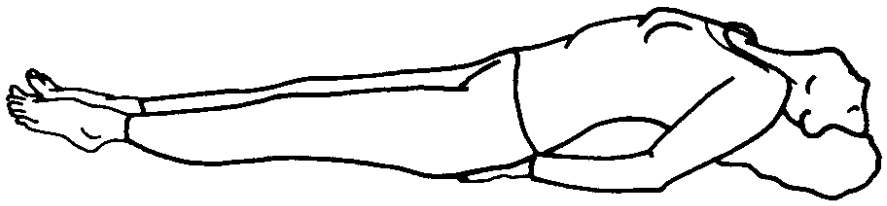


Fig. 27

– allungamento del dorso, portando le ginocchia al petto (Fig. 28);

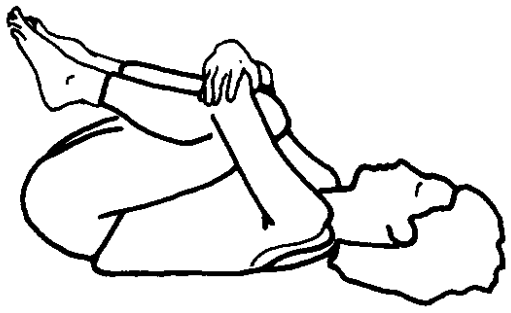


Fig. 28

– allungamento della parte posteriore del corpo, sollevando le gambe e portando i piedi verso terra oltre il capo (posizione dell'aratro) (Fig. 29);

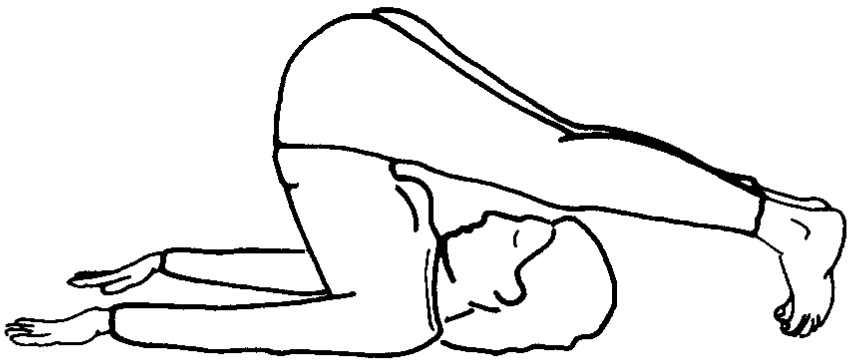


Fig. 29

– rotazione del tronco mediante una torsione di entrambe le gambe flesse, portando le ginocchia alternativamente a destra e a sinistra (Fig. 30).

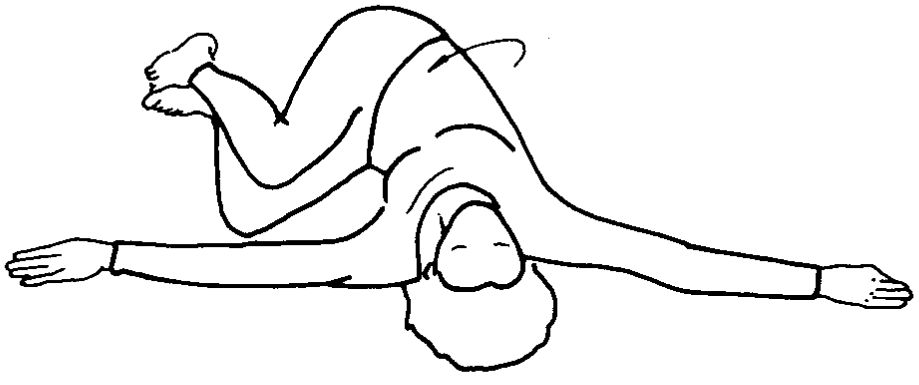


Fig. 30

In posizione prona:

- estensione del corpo all'indietro nella posizione del cobra, inarcando la schiena all'indietro con appoggio degli avambracci o solo delle mani a terra (Fig. 31);

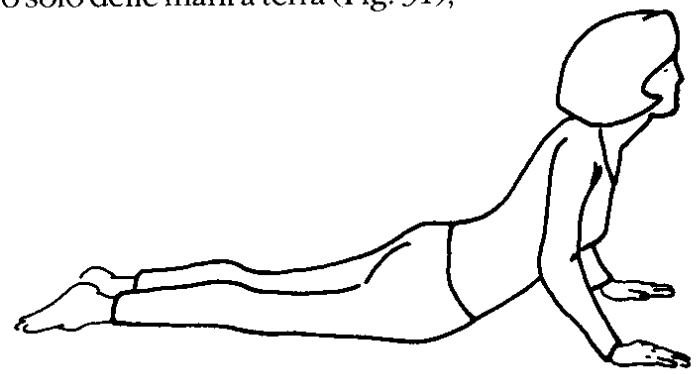


Fig. 31

- estensione del corpo all'indietro nella posizione dell'arco, inarcando la schiena all'indietro con le mani che afferrano le caviglie a gambe flesse (Fig. 32).

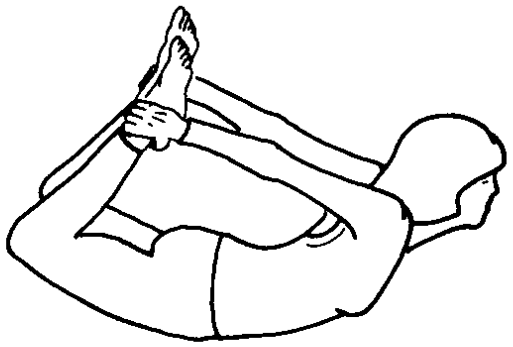


Fig. 32

6) **Allungamenti di coppie di meridiani**

- *Polmone– Grosso Intestino*

In piedi con le gambe divaricate e le mani dietro la schiena con i pollici agganciati e gli indici accostati, flettersi in avanti durante l'espirazione, portando le braccia tese il più in alto possi-

bile. Ripetere l'esecuzione, cambiando l'aggancio dei pollici (Fig. 33).

- Milza – Stomaco

In ginocchio seduti sui talloni, portare le mani dietro la schiena con le dita a contatto di quelle dei piedi e, appoggiandosi sui gomiti, flettere, durante l'espirazione, il busto indietro con la testa in linea, finché si sente lo stiramento dei quadricipiti femorali (Fig. 34).

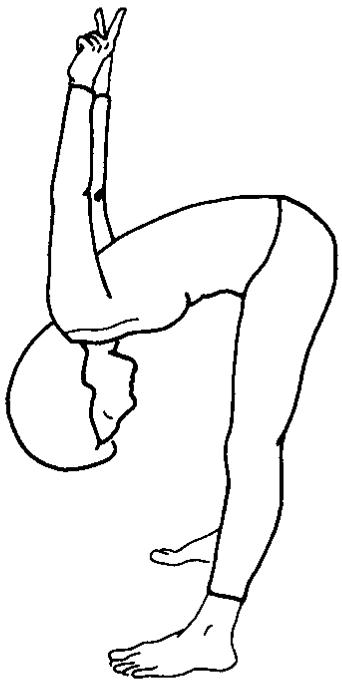


Fig. 33

- Cuore – Piccolo Intestino

Seduti a terra, con la pianta dei piedi a contatto, afferrare con il palmo delle mani il dorso dei piedi e flettere il busto avanti durante l'espirazione, spingendo i gomiti verso terra oltre le gambe (Fig. 35).

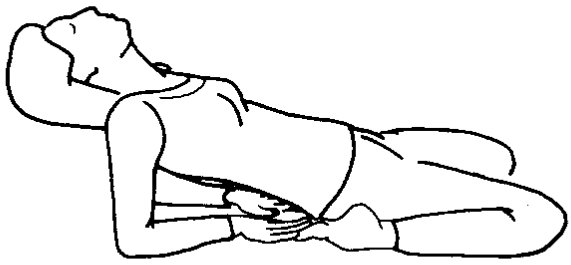


Fig. 34

Fig. 35

- Rene – Vescica Urinaria

Seduti a terra con le gambe distese avanti, flettere il busto durante l'espirazione, portando la testa verso le ginocchia e afferrando se è possibile i piedi o le caviglie (Fig. 36).

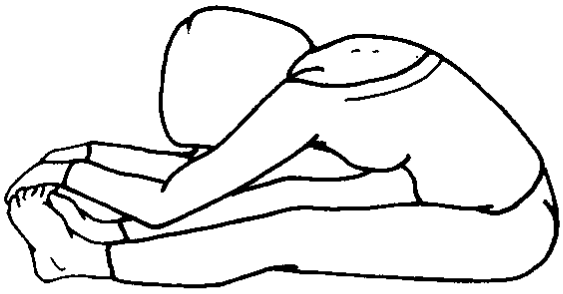


Fig. 36

- Ministro del Cuore – Triplice Focolare

Seduti a terra con le gambe incrociate, incrociare anche le braccia, appoggiando il palmo di ciascuna mano sul ginocchio opposto. Espirando flettere il busto avanti, facendo in modo di allontanare sempre di più le mani tra loro, lasciandole così scivolare oltre le ginocchia. Ripetere l'esecuzione, cambiando l'incrocio delle braccia e l'appoggio delle mani (Fig. 37).

Fig. 37

- Fegato – Vescicola Biliare

Seduti a terra con una gamba divaricata e distesa avanti e l'altra flessa con il piede al perineo, portare al piede della gamba distesa la mano corrispondente e, durante l'espirazione, inclinarsi verso quel lato, stirando così quello opposto anche mediante l'altro braccio sollevato oltre il capo e con la mano indirizzata verso il piede a terra. Ripetere l'esecuzione sul lato opposto (Fig. 38).

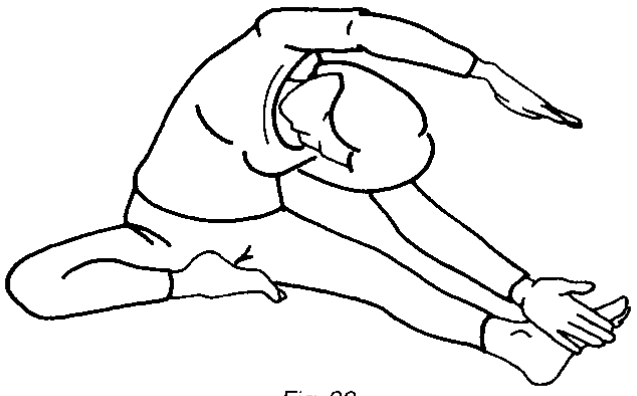


Fig. 38

7) **Rilassamento finale di tutto il corpo**

Sdraiati supini, inspirare forte e contrarre bene la parte indicata, sollevandola anche eventualmente da terra, contando almeno tre secondi mentre si mantiene la contrazione.

Rilassare poi con una lunga espirazione, lasciando ricadere pesantemente la parte che si è contratta:

- tutta la gamba sinistra, dal piede al gluteo;
- tutta la gamba destra, dal piede al gluteo;
- l'addome;
- il torace;
- tutto il braccio destro, dalla mano alla spalla;
- tutto il braccio sinistro, dalla mano alla spalla;
- tutta la testa, compresa il collo e il viso (aprire bene la bocca);
- tutto il corpo intero (tre volte).

Al termine rilassare tutto il corpo, abbandonandolo completamente sul pavimento e lasciando che sprofondi quasi in esso pesante e del tutto inerte (Fig. 39).

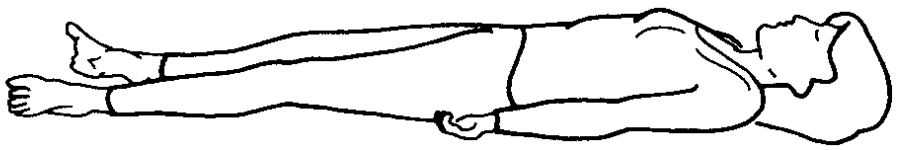


Fig. 39

LA RESPIRAZIONE

Dal momento che la respirazione si compie anche come riflesso automatico istintivo senza l'intervento della volontà, spesso prestiamo poca attenzione a questo atto fondamentale e insostituibile per la vita dell'uomo.

La respirazione infatti, insieme all'alimentazione, costituisce l'apporto indispensabile dell'energia esterna per il mantenimento della salute e della vita stessa della persona, in pratica il carburante perché la vita possa essere mantenuta e possa esplicarsi. In realtà però, mentre possiamo stare giorni senza mangiare, ciò non può accadere per la respirazione, perché l'apporto del respiro in termini di ossigeno e di quello che abbiamo chiamato "energia vitale" deve nutrire in modo continuo il nostro corpo.

La respirazione è dunque una funzione importantissima, strettamente correlata alle condizioni fisiche ed emotive dell'individuo. È osservazione comune infatti che le condizioni fisiche mentali ed emotive condizionano notevolmente il respiro.

Quando per esempio il corpo compie uno sforzo fisico, come alzare un peso o correre, la respirazione, al pari del battito cardiaco, accelera il suo ritmo per aumentare la quantità di ossigeno fornita al corpo e si noti tra l'altro che ciò avviene soprattutto con una dilatazione a livello della gabbia toracica, senza coinvolgere

l'addome, con un'attivazione dunque delle parti alte del corpo. Stati di paura, ansia, preoccupazione in genere fanno bloccare il diaframma e portano la respirazione nella parte più alta del torace, provocando un innalzamento anche dell'energia e del sangue verso la testa con la conseguenza spesso di vertigini e tachicardia.

Queste osservazioni ci portano anche a dire allora che attraverso la modalità di esecuzione della respirazione è possibile apportare volontariamente delle modifiche al metabolismo del corpo fisico e a tutta la sua funzionalità con importanti ripercussioni anche sull'aspetto energetico e sul funzionamento della mente.

Sono proprio queste che rivestono particolare importanza per l'operatore Shiatsu, dal momento che anche la mente e l'energia sono profondamente implicate, come ormai è ampiamente noto, nel trattamento e nella sua qualità ed efficacia.

L'operatore Shiatsu deve prendere consapevolezza allora di questa importanza della respirazione e conoscere i meccanismi che la regolano e i cambiamenti che le varie modalità di respirazione sono in grado di indurre nel corpo e nella mente, affinché le possa utilizzare a suo favore per creare le condizioni più idonee alla pratica Shiatsu.

Quali caratteristiche dovrà allora avere la respirazione dell'operatore perché egli possa attuare una corretta ed efficace pratica Shiatsu?

Diciamo che essa dovrà sostanzialmente essere contraddistinta da tutte quelle qualità che permettono di realizzare nella persona l'equilibrio fisico, la stabilità nella postura, la centratura a tutti i livelli e la calma mentale.

Per riuscire a mettere in atto questo tipo di condizione, occorre che egli sviluppi un tipo di respirazione che sia lenta, privilegi l'atto espiratorio e vada a stimolare soprattutto il diaframma, per agire sull'addome e in particolare su Hara.

Analizziamo allora singolarmente queste tre caratteristiche, indicando per ciascuna le modalità per una corretta esecuzione e gli esercizi più idonei per conseguirla.

Esercizi respiratori

1) **L'allungamento della durata di ogni singolo atto respiratorio** per rendere la respirazione più lenta nel suo complesso. Ciò serve a equilibrare in generale il corpo, rallentando il metabolismo di base, con un conseguente miglioramento della funzionalità degli organi, e calmando anche la mente. È conoscenza comune infatti che una respirazione accelerata "brucia" l'organismo più velocemente: gli animali che respirano in fretta vivono tendenzialmente meno anni. Alcuni Yogi invece riescono ad abbassare talmente il ritmo del respiro da riuscire a cadere quasi in uno stato di ibernazione, stimolando l'allungamento fisiologico della vita.
   Per rallentare il ritmo respiratorio occorre innanzitutto prendere coscienza del proprio respiro e del suo ritmo naturale e spontaneo, per poi allungarlo volontariamente, aumentando il numero dei secondi utilizzati per ogni singola fase dell'atto respiratorio, tenendo presente che un respiro completo è composto anche da due pause, prima e dopo l'espirazione (inspirazione – apnea – espirazione – disapnea).
   Se per esempio in un minuto si fanno abitualmente sei-sette respiri completi, si dovrà fare in modo, attraverso un allenamento graduale, di rallentare il ritmo fino a compiere in un primo momento tre respiri e successivamente anche due respiri completi soltanto. È comunque buona norma essere molto prudenti con gli esercizi respiratori e sapersi sempre regolare in base alle proprie reali possibilità senza strafare. Ogni minima sensazione di giramento di testa o di malessere in genere è un segnale che è meglio moderare l'esercizio e riposarsi, poiché si è oltrepassato il proprio limite.

2) **L'allungamento della fase espiratoria all'interno di ogni singolo atto respiratorio.** Esiste una differenza fisiologica ed energetica tra le due fasi dell'atto respiratorio, inspirazione ed espirazione. Una respirazione che preveda un tempo maggiore per

l'inspiro tende a spingere l'energia verso la parte alta del corpo e ciò rende in pratica meno stabile la posizione rispetto al terreno e può arrivare a determinare uno stato d'ansia e insicurezza e aumentare il numero dei pensieri che si affollano nella mente. Si ricordi anche che l'inspirazione, essendo una fase di ricevimento dell'energia, non rappresenta il momento migliore per l'esecuzione di un'azione; non a caso infatti un gesto viene compiuto di norma proprio in espirazione (vedi l'attacco lanciato per esempio da un karateka).
Una respirazione che dia invece più importanza all'espirazione è in grado di dirigere l'energia nella parte bassa del corpo, l'addome e le gambe, per dare solidità e stabilità sul terreno. Essa serve anche a dare sicurezza nell'azione in quanto rallenta l'attività dei pensieri nella mente e permette perciò maggiore concentrazione in ciò che si sta eseguendo.
Anche per allungare l'espirazione occorre allenarsi a farlo gradualmente, portando l'attenzione proprio sulla fase espiratoria del respiro e allungandola consapevolmente rispetto all'inspirazione, contando un tempo doppio e poi triplo fino a farlo diventare quadruplo. In seguito un buon esercizio per ottenere un ulteriore allungamento dell'espirazione consiste nell'inspirare profondamente e quindi espirare, emettendo l'aria in modo molto lento, graduale e controllato non attraverso il naso, ma attraverso la bocca appena socchiusa in modo che faccia passare poca aria per volta con un leggero sibilo. L'espirazione può diventare in questo modo davvero molto lunga, fino ad arrivare in alcuni casi, con un allenamento costante e graduale, a un rapporto di uno a quindici tra inspirazione ed espirazione (un tempo per l'inspiro e quindici per l'espiro, tre per l'inspiro e quarantacinque per l'espiro).

3) **Il potenziamento della respirazione diaframmatica**. Ogni respiro completo, se ben eseguito, va a riempire in successione le varie parti del polmone, bassa, media e alta. Quella bassa in particolare va a stimolare il diaframma, spingendolo verso il

basso così che esso comprima gli organi addominali con un effetto visibile di rigonfiamento dell'addome e sollevamento dell'ombelico a ogni inspirazione. Andando perciò a privilegiare nella respirazione proprio questo riempimento della parte bassa dei polmoni, con conseguente stimolazione diaframmatica e perciò addominale, si ottiene un preciso effetto di tonificazione di molti organi vitali, quelli implicati nel processo digestivo in particolare, che risultano così meglio nutriti e vivificati. Anche l'energia, con questo tipo di respirazione, viene convogliata nell'addome e precisamente in Hara, tonificando questo centro nevralgico dell'energia di tutto il corpo, rallentando sempre in modo benefico il metabolismo e calmando la mente, ma soprattutto armonizzando i movimenti del corpo grazie alla maggiore stabilità del corpo e al maggiore equilibrio posturale che il rafforzamento del baricentro corporeo determina.

Un efficace esercizio per sviluppare questo tipo di respirazione consiste nello sdraiarsi in posizione supina con la mano sinistra appoggiata sullo sterno e la destra sull'ombelico, facendo in modo che a ogni inspirazione l'addome si gonfi e l'ombelico si sollevi sempre di più, spingendo così la mano destra verso l'alto, mentre quella sullo sterno resta pressoché immobile, segno cioè che si è attivata appunto una respirazione che coinvolge soprattutto l'addome, piuttosto che il torace.

In seguito, quando questo esercizio sarà consolidato, si praticano in questa posizione e con questa attenzione sul movimento dell'addome anche gli esercizi spiegati ai punti 1) e 2). In questo modo i benefici già evidenziati vengono potenziati grazie al sempre maggiore rafforzamento di Hara. Gli stessi esercizi verranno in seguito ripetuti in posizione seiza e infine in piedi.

Tutti gli esercizi indicati sono finalizzati alla pratica Shiatsu e hanno una notevole influenza positiva su di essa, ma vista l'importanza della respirazione in genere sulla salute del corpo e della mente, è ovvio che un suo miglioramento e potenziamento

attraverso adeguati esercizi gioveranno notevolmente al benessere psicofisico generale dell'operatore. Se inoltre questi esercizi respiratori verranno adeguatamente abbinati agli esercizi fisici già descritti e a quelli che analizzeremo per l'equilibrio mentale, daranno risultati sorprendenti. È importante però praticarli giornalmente con costanza.

L'ATTIVAZIONE DI HARA

È la parte forse più importante e significativa della preparazione psicofisica dell'operatore Shiatsu. Dopo aver imparato infatti a rilassare e rendere più sciolto ed elastico il suo corpo, diventando anche più abile nel gestire una respirazione addominale lenta e profonda, lo studio dell'attivazione di Hara rappresenta per l'allievo il passo successivo obbligatorio della sua preparazione come Shatsuka, poiché senza questa conoscenza pratica, non gli sarà mai possibile praticare lo Shiatsu, in quanto la pressione stessa, costituente essenziale del trattamento, nasce da un appoggio rilassato del peso del corpo che deve scaturire, come s'è visto nelle caratteristiche della pressione, da questo fondamentale centro vitale di equilibrio. Possiamo ben dire quindi che una pressione senza l'intervento di Hara non è una pressione Shiatsu.

Poiché allora la centratura in Hara dell'operatore, insieme alla perpendicolarità e all'uso del peso del corpo, è una caratteristica insostituibile e determinante perché il trattamento sia chiamato tale, l'allievo dovrà tenerla ben presente nell'esecuzione delle tecniche che apprende, cercando di mantenere sempre la sua consapevolezza in questo punto vitale e sviluppando sempre più, attraverso adeguati esercizi di attivazione, la sua centratura in esso in quanto mezzo per armonizzare in pratica tutto il suo essere, movimento, postura, ma anche percezione, pensiero, emozioni che ne risultano influenzati. L'attivazione di Hara diventa dunque per l'allievo un formidabile allenamento non solo

per eseguire correttamente la pressione, ma per migliorare in generale il suo equilibrio e il suo benessere, anche solo a partire semplicemente dalla benefica influenza che la sua tonicità e la sua vitalità determinano sulla salute e sul buon funzionamento degli organi addominali. Non bisogna dimenticare però che l'attivazione di questo importante centro vitale ha ripercussioni ben più ampie che investono dinamiche profonde nella persona, rappresentando già di per sé una autentica via di ricerca interiore che la spinge a una maturità complessiva del suo essere.

Sappiamo già che Hara è un termine orientale per indicare il centro vitale situato nell'addome sotto l'ombelico, e precisamente tre dita sotto e all'interno di esso, in pratica circa a metà di una linea retta che congiunge l'ombelico stesso e l'ano. Malgrado il termine sia stato coniato dagli orientali, che hanno studiato approfonditamente il fenomeno, elaborando un vero e proprio metodo di ricerca per raggiungere uno stato di sempre maggiore centratura in questo punto, bisogna tener presente che questo principio non è un'invenzione orientale, e tantomeno una semplice teorizzazione di un principio astratto, ma è un fenomeno vivo e reale che, attivato, partecipa comunque, orientali o no, che lo si voglia o meno, all'attività fisica e psichica dell'individuo, influenzando cioè l'azione e il pensiero in senso positivo, se si tende alla centratura in esso, o negativo se invece si è poco centrati.

In questo significativo punto di riunione dell'energia generale dell'organismo infatti confluiscono tutte le forze e da esso hanno inizio tutti i movimenti del corpo, non solo nel loro aspetto di dinamicità e potenza, ma anche dal punto di vista della qualità e della consapevolezza dell'azione che si sta attuando, con una particolare attenzione anche alla relazione che si stabilisce con un eventuale ricevente dell'azione stessa.

È in pratica, come si è già avuto modo di dire, il vero centro "topografico" di tutto il corpo e corrisponde al baricentro funzionale di tutto il corpo fisico, ma anche di quello energetico, soprattutto quando questo interviene, con il suo dinamismo, nel movimento del corpo e nella preparazione di una qualunque azione. Ogni

movimento e ogni azione dovrebbero infatti prevedere che Hara sia il più possibile tonico per l'armoniosità dell'esecuzione, in quanto la tonicità di Hara permette il coinvolgimento globale del corpo e la non contrattura degli arti. Se poi l'azione è indirizzata verso un oggetto o un'altra persona, è importante anche, sempre ai fini dell'armoniosità e della naturalezza della sua esecuzione, che Hara sia orientato chiaramente verso di esso.

Una buona centratura in Hara è anche sinonimo di postura equilibrata, perché ben relazionata al terreno in termini di appoggio. Anche senza essere esperti infatti in materia, osservando la postura di un individuo, specie in occasioni importanti o quando incontra un'altra persona, si è in grado di capire la condizione del suo Hara e perciò se la sua energia scorre fluidamente oppure è bloccata. Se infatti l'addome è chiuso e contratto, ciò investirà negativamente la colonna e le grandi articolazioni, la respirazione tenderà a salire, la posizione sarà instabile e anche lo sguardo esprimerà probabilmente ansia o paura. Una mobilità elastica del bacino, sinonimo di Hara libero, fluido e tonico, coinvolge invece positivamente le grandi articolazioni, permette una respirazione più ampia, lenta e bassa e dà stabilità al terreno, determinando spesso anche maggiore naturalezza nello sguardo.

Tutto questo ovviamente non è immediato, soprattutto per noi occidentali, portati proprio per un diverso atteggiamento culturale a privilegiare le zone alte del corpo, anziché Hara. L'attivazione di Hara, che per tutti i motivi che conosciamo è assolutamente indispensabile per l'operatore, è un'esperienza dinamica e vitale che si conquista gradualmente nel tempo e richiede un lavoro di allenamento lento e costante che dovrà rappresentare una parte significativa del percorso di formazione proprio del primo anno dell'allievo e dovrà tra l'altro essere attuato attraverso un effettivo esercizio fisico. Non basta cioè, per attivare Hara, aver compreso il concetto intellettualmente a livello teorico, come purtroppo a volte si pretende di fare.

Il percorso di attivazione di Hara deve ovviamente partire da una presa di consapevolezza da parte dell'allievo di questo cen-

tro di equilibrio vitale che è presente dentro di lui, anche se, come spesso accade nella maggioranza delle persone, non ancora o non del tutto attivo per vizi posturali, errori respiratori o disordini mentali. Occorre cioè riprendere pazientemente contatto con questo centro, sentire il suo collegamento con gli arti e la periferia tutta del corpo, attuando così a poco a poco all'interno di se stessi un'autentica rivoluzione copernicana che riporti i movimenti a scaturire dal centro interno e non a iniziare semplicemente dall'estremità degli arti. Attraverso questa ritrovata consapevolezza tra il centro e la periferia, l'allievo avrà anche modo di percepire i propri limiti fisici che impediscono spesso di fatto questo collegamento o comunque lo rendono meno fluido. Ciò rappresenterà per lui un avvertimento per intensificare di pari passo anche gli esercizi fisici di scioglimento già segnalati.

Nella pratica comunque l'allievo dovrà costantemente e quasi puntigliosamente prestare attenzione a non irrigidire le braccia né la schiena nell'esecuzione della pressione, appoggiando semplicemente il peso e lasciando quindi che le braccia si limitino a trasmetterlo, ma sentendo che questo peso parte dal suo centro vitale e facendo in modo che questo centro venga sempre più coinvolto in ogni pressione eseguita e dia stabilità ed equilibrio alla postura.

Sempre nella pratica diventerà allora quasi inevitabile tenere anche Hara ben evidenziato e indirizzato verso la parte da trattare, anche con un leggero movimento di bacino verso di essa, altro elemento quindi che l'allievo dovrà costantemente tener presente durante il trattamento.

L'attenzione a tutti questi fattori costituisce già un costante esercizio complessivo, sempre più profondo e attento, di consapevolezza e contatto con Hara durante ogni pratica Shiatsu e rappresenta perciò in sé un modo per attivarlo, poiché là dove viene portata l'attenzione consapevole, confluisce spontaneamente maggiore energia.

Accanto a tutto questo però è importante che l'allievo si alleni anche con esercizi specifici mirati proprio all'attivazione di que-

sto centro così importante, ricordando che anche questi, al pari di quelli per lo scioglimento fisico, dovranno essere eseguiti quotidianamente, sia pure per pochi minuti.

Esercizi di attivazione di Hara

- **Fase preliminare** (in posizione ortostatica) per riattivare la circolazione energetica soprattutto nella parte bassa del corpo.

1) Camminata sul posto (pag. 86).
2) Picchiettamenti dei piedi (pag. 90/l)
3) Picchiettamenti delle gambe (pag. 90/i)

- **Esercizi in posizione supina**

4) Rilassamento preliminare delle gambe come indicato per il rilassamento generale del corpo (pag. 101).
5) Esercizi di respirazione diaframmatica (pag. 105).
6) Esercizi di respirazione diaframmatica con allungamento della fase espiratoria (pag. 104).
7) Ripetizione dell'esercizio n° 6 con le gambe flesse e le dita di entrambe le mani a contatto dell'addome, tra l'ombelico e l'osso pubico, premendo durante la fase espiratoria.
8) Ripetizione dell'esercizio precedente, coinvolgendo anche il bacino che si solleva in espirazione, puntando l'osso pubico il più possibile verso l'alto (Fig. 40), e si riappoggia a terra rilassato in fase di inspirazione.

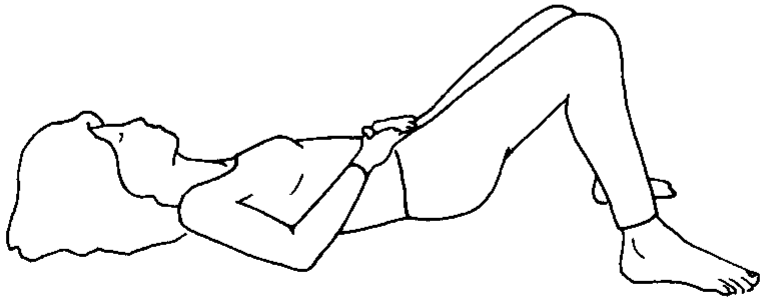


Fig. 40

– **Esercizi in posizione seduta**

a) Seduti sui talloni (seiza)

9) Esercizi di potenziamento della respirazione diaframmatica (pag. 105).

10) Esercizi di respirazione diaframmatica con allungamento della fase espiratoria (pag. 104).

11) Ripetizione dell'esercizio n° 10 con le dita di entrambe le mani a contatto dell'addome, tra l'ombelico e l'osso pubico, premendo durante la fase espiratoria (Fig. 41).

12) Ripetizione dell'esercizio n° 11 sollevando durante l'espirazione il bacino di circa 10 cm dai talloni, mantenendo però la colonna perpendicolare al terreno.

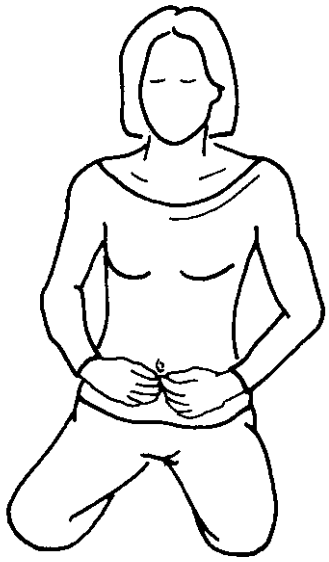


Fig. 41

b) Seduti a terra

13) Con le gambe distese continuare la respirazione diaframmatica con allungamento dell'espirazione, lasciandosi, durante questa fase, cadere all'indietro molto lentamente con la schiena incurvata e la testa piegata in avanti, per appoggiare

una vertebra dopo l'altra sul terreno, facendo in modo che la zona sotto l'ombelico risulti al massimo della tensione. Riportarsi seduti in fase di inspirazione (Fig. 42).

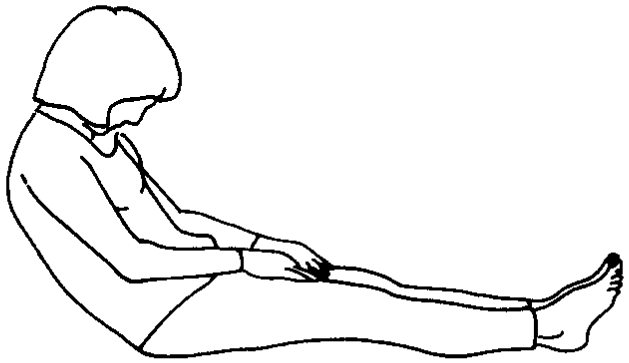


Fig. 42

14) Con le gambe flesse e le mani appoggiate a terra dietro la schiena (Fig. 43*a*), sollevare il bacino, spingendo il pube verso l'alto a glutei contratti, assumendo in pratica la posizione del ponte (Fig. 43*b*).

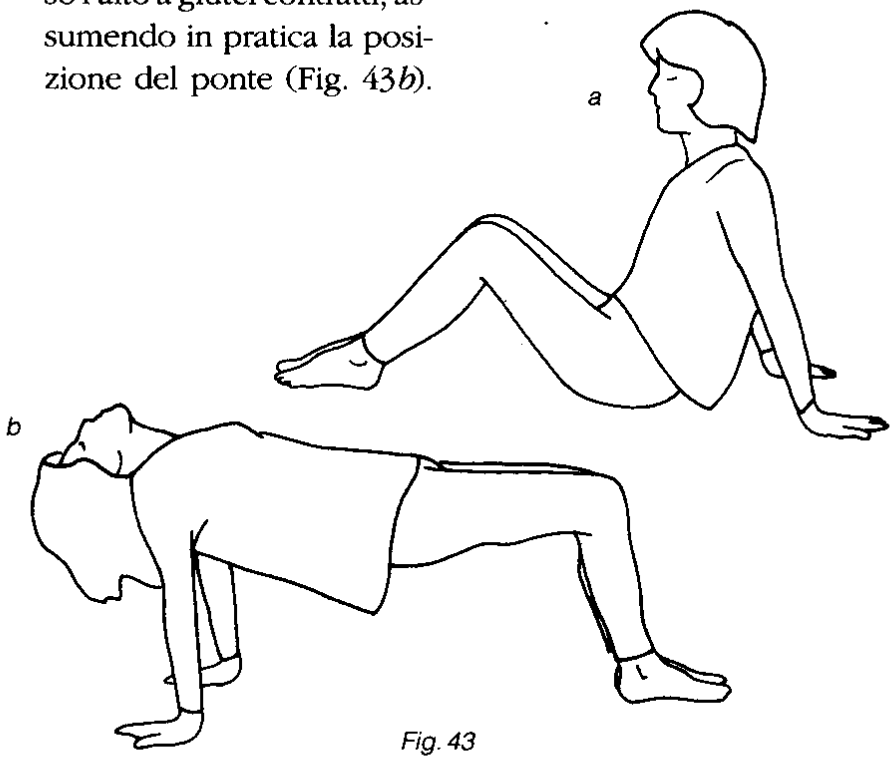


Fig. 43

– **Esercizi in posizione ortostatica**

15) Esercizio di respirazione diaframmatica dopo aver assunto una posizione adeguata: gambe divaricate ginocchia spinte all'infuori, piedi paralleli, occipite e sacro allineati e perpendicolari al terreno, mento rientrato verso lo sterno, cervicali allungate.

16) Ripetizione dell'esercizio precedente con l'allungamento dell'espirazione.

17) Ripetizione dell'esercizio precedente con le dita di entrambe le mani a contatto dell'addome, tra l'ombelico e l'osso pubico, premendo durante la fase espiratoria.

18) Ripetizione dell'esercizio precedente, piegando le ginocchia durante l'espirazione e abbassando così il bacino verso il terreno, mantenendo però la schiena perpendicolare a esso.

19) All'esecuzione del precedente esercizio si aggiunge la spinta dell'osso pubico in avanti sempre durante l'espirazione.

– **Rilassamento finale**

20) In posizione sdraiata supina con i palmi delle mani sovrapposti nella zona di Hara, lasciare che il corpo si rilassi completamente abbandonato sul terreno, focalizzare l'attenzione su Hara, percependo in questa zona una sensazione di calore e pulsazione, segno della sua attivazione determinata dalla sequenza di esercizi attuati. Mantenendo l'attenzione su Hara in fase di rilassamento, è possibile potenziarne ulteriormente l'attivazione, visualizzando in questa zona una fonte di energia luminosa e calda molto intensa e vivida. Effettuare quindi in Hara un leggero massaggio rotatorio in senso orario con le mani che si trovano già sovrapposte in questa zona.

Questo elenco di esercizi costituisce un'utile sequenza nell'organizzazione dell'esercitazione quotidiana per lo sviluppo di Hara del praticante Shiatsu e, se praticata regolarmente, può

veramente dare ottimi risultati, oggettivamente riscontrabili, nella formazione dell'allievo. Ma si noti che oltre a essere fondamentali per una corretta pratica Shiatsu, possono essere utilmente insegnati anche ai riceventi per alleviare problemi di schiena dovuti a una scorretta distribuzione del carico nell'azione tra centro e periferia oppure all'eccessiva sedentarietà che chiude, blocca e contrae il basso addome. Ne sono una prova i risultati positivi che nella nostra pluriennale esperienza di operatori Shiatsu abbiamo ottenuto insegnando questi esercizi a persone sofferenti di mal di schiena che eseguivano i lavori manuali più svariati, da quelli pesanti dell'operaio o del muratore, e quelli legati a una motricità più fine del musicista o del dentista: in tutti un'attivazione di Hara ha permesso movimenti più armoniosi con un'equilibrata distribuzione e conseguente scarico uniforme del peso.

Si ricordi infine che, anche per l'esecuzione di questi esercizi, come per tutti gli altri, vale la regola di rispettare i propri limiti, fermandosi in caso di disagio e comunque quando si sia avvertita l'avvenuta stimolazione sotto forma di sensazione di calore.

Ribadita l'importanza dell'attivazione di Hara come centro fondamentale dell'equilibrio fisico ed energetico, con profonde ripercussioni anche sulla parte mentale ed emozionale, bisogna però anche ricordare che, insieme a esso, esistono nell'individuo altri centri di equilibrio più sottile che devono essere a loro volta stimolati per una maturazione globale, ma con modalità diverse e quando sia ben preparata e attivata l'identità fisica di base per non incorrere in pericolosi squilibri a livello mentale che si possono manifestare anche con forme depressive. L'argomento può essere approfondito con lo studio dei chakra, ma ciò esula da questa trattazione. Diciamo solo che questa antichissima conoscenza vedica indica sette centri, con una localizzazione precisa lungo la colonna vertebrale, che rappresentano dei centri di attivazione energetica e che costituiscono in pratica la relazione tra la parte materiale e spirituale dell'uomo.

Per l'attività dell'operatore Shiatsu sono tre i centri fondamentali e precisamente, oltre ad Hara nel basso addome, quello del cuore, in zona cardiaca appunto, e il cosiddetto "terzo occhio". Parlando di Hara dunque il discorso, per essere davvero coerente e completo, andrebbe allargato anche a questi altri due centri che incidono profondamente sulla centratura spirituale. Dal loro armonioso sviluppo e dalla loro corretta integrazione dipenderà la maturazione complessiva dell'operatore per una pratica veramente efficace. Sappiamo infatti che senza l'apertura del cuore, che consente una vera relazione con l'altro, lo Shiatsu si riduce a sterile tecnica e approfondiremo ora anche l'aspetto più prettamente legato al mentale, che schiude alla pratica orizzonti più elevati, ma dobbiamo dire che il lavoro di centratura a tutti i livelli prevede un cammino lungo che deve essere portato avanti personalmente sempre, anche al di là dello studio e della pratica, perché si tratta di un costante lavoro di ricerca e maturazione interiore che non si esaurisce mai e fa parte della propria evoluzione personale come individui. Qui il discorso va oltre il nostro obiettivo e ci fermiamo, sicuri però di aver gettato un seme, stimolando nell'allievo il desiderio di procedere su questa strada, che merita comunque ulteriore approfondimento.

L'EQUILIBRIO MENTALE

Sempre in merito al discorso di centratura a tutti i livelli appena affrontato per Hara, ci occupiamo ora della centratura a livello mentale, l'altra tappa fondamentale obbligata per l'allievo, dopo le precedenti, per attuare un trattamento che sia completo in tutte le sue componenti, compresa quella dell'ascolto che, per attuarsi, ha bisogno di silenzio, in questo caso non solo quello esterno della voce, ma anche il silenzio della mente, vuota di pensieri e immagini, perché una mente affollata di pensieri finisce per seguire e ascoltare solo questi. Ma non dimentichiamo che l'equilibrio mentale è una tappa fondamentale della preparazione del-

l'operatore anche perché lo studio dello Shiatsu non riguarda solo un apprendimento tecnico, ma è rivolto allo sviluppo della maturità interiore dell'allievo che, anziché un semplice studente, viene considerato un vero e proprio ricercatore in grado, grazie proprio alla pratica dello Shiatsu, di evolvere interiormente e questa maturazione si riflette a sua volta sul trattamento stesso in termini di sicurezza, intuizione, profondità ed efficacia.

Abbiamo potuto già renderci conto che il lavoro di scioglimento fisico, costringendo per così dire la mente a seguire i movimenti del corpo e i loro effetti, ha come conseguenza naturale anche quella di svuotare di fatto la testa dai molti pensieri che vi si affollano. Anche l'attenzione alla respirazione ha l'effetto di liberare la mente dai pensieri, riportando al "qui e ora", in particolare quella diaframmatica che tende a portare l'energia in basso e ad attivare Hara, drenando da eccessi le parti alte del corpo.

Già quindi gli esercizi fisici e respiratori, eseguiti con consapevolezza, costituiscono un buon mezzo per andare ad agire, sia pure in modo indiretto, sulla mente, liberandola da tensioni, preoccupazioni e pensieri inutili e possiamo perciò anche dire che il rilassamento fisico e una respirazione adeguata e corretta sono una premessa indispensabile per accedere alla calma e all'equilibrio mentale.

Vediamo adesso di approfondire il discorso in modo più diretto, andando a esaminare le possibilità di intervento sulla mente per indurla alla quiete e al silenzio.

Ma perché è importante che la mente sia calma e il più possibile sgombra di pensieri per il raggiungimento di un buon equilibrio mentale? Anche se i pensieri in sé non sono negativi, diciamo subito che l'incessante e disordinata attività mentale consuma molte energie e perciò impoverisce la persona da un punto di vista energetico. L'affannarsi inoltre della mente a produrre pensieri, a inseguirli e rimuginare su di essi, le impedisce quella calma e oggettività che sono necessarie per riuscire a osservare con serenità e distacco ciò che accade dentro e fuori di sé, per avere una visione globale e completa della situazione e per potere quindi anche

intervenire con efficacia, concentrandosi sull'eventuale azione da compiere. Tutti questi fattori sono molto importanti per lo Shiatsu, che è centrato proprio sull'ascolto dell'altro, della risposta alla pressione e di ciò che accade sotto le mani di chi opera per adeguarvi il trattamento.

Ricordiamo anche che una mente agitata dai pensieri impedisce al Sé interiore profondo di riconoscersi come entità staccata dalla mente, dai pensieri e dal corpo stesso che è uno strumento perché egli possa manifestarsi. La mente rappresenta infatti il punto di armonizzazione tra il Sé interiore e la manifestazione corporea, il ponte che collega la spiritualità dell'individuo, che è eterna, alla sua realtà di essere incarnato nel mondo materiale. Per questo motivo forse è una componente misteriosa dell'uomo e difficile da cogliere nella sua vera essenza, tanto che dall'errata interpretazione del suo funzionamento nascono gli equivoci che imbrigliano la nostra evoluzione come esseri superiori e sono spesso motivo di sofferenza nel nostro vivere, perché falsano la visione dei fenomeni e della vita e rendono confusa e incerta la consapevolezza interiore.

Il problema sta proprio infatti nell'inganno rappresentato dal tentativo della mente di diventare la nostra identificazione esistenziale, sostituendosi al Sé interiore, che è di tutt'altra natura, uno spettatore attento, ma passivo di ciò che accade. Essa deve essere invece uno strumento al nostro servizio, poiché la sua vera funzione è quella di permettere alla nostra parte spirituale di manifestarsi nella concretezza del vivere nel mondo relativo e quindi nel quotidiano. Solo una mente serena e armoniosa, e quindi non affollata di pensieri, lascia filtrare la luce del Sé interiore nella realtà quotidiana e ciò fa sì che i fenomeni si vedano in un'ottica più completa e si "sentano" con l'anima attraverso una percezione più sottile, quella che ci permette di comunicare in profondità con il creato e con le persone con cui entriamo in relazione.

La condizione di base essenziale perché la mente riconosca ed esplichi la sua vera funzione al servizio dell'uomo e del suo Sé interiore profondo come strumento per vivere nel mondo reale, è

quella di rilassamento, calma ed equilibrio. E ciò, torniamo a dire, si può ottenere solo a patto che sia libera dall'assillo dei troppi pensieri che turbano la sua attività "fisiologica", così come le onde increspano e turbano la superficie tranquilla di uno specchio d'acqua. E come l'agitarsi delle onde impedisce di vedere il fondo dello specchio d'acqua, così il turbinare dei pensieri di una mente affannata, disordinata e stressata non lascia affiorare tutte quelle qualità sottili che, dalla semplice capacità di attenzione, ascolto e percezione a livelli interiori profondi può arrivare poi anche, con un'assidua e approfondita pratica, alle doti superiori di telepatia, chiaroveggenza, apertura agli stati meditativi e contemplativi, quelli in cui si accede alla coscienza universale e si sperimenta l'universalità della propria dimensione interiore.

A questo punto qualcuno potrebbe chiedersi se il discorso non si sia spinto troppo in là per un manuale di Shiatsu, per giunta indirizzato ad allievi di I anno. In realtà qui si sta ancora una volta additando una strada che può essere lunga da percorrere e richiede perciò tempo, impegno, esperienza e applicazione costante, anche mediante l'eventuale approfondimento di discipline varie quali lo Yoga, la Meditazione Trascendentale, ecc., ma ciò che importa ora è che l'allievo comprenda che lo Shiatsu abbraccia anche questi aspetti, quelli che poi lo rendono davvero significativo, profondo e incisivo come esperienze di comunicazione tra persone e come cura che stimola positivamente tutte le componenti dell'individuo.

Indichiamo ora concretamente alcuni semplici esercizi a cui ricorrere per calmare la mente e raggiungere una condizione di equilibrio mentale. Si tratta in pratica di fare ciò che già è stato fatto per il corpo fisico e cioè "sciogliere" adesso, al pari dei blocchi e delle tensione fisiche, quelle mentali, in modo da portare l'attività di pensiero al minimo possibile con il risultato di un profondo rilassamento della mente.

Per questi esercizi verranno utilizzate tecniche diverse quali la concentrazione mentale su particolari soggetti, la ripetizione di mantra, la preghiera, ecc. E non ci si stupisca del ricorso anche a

quest'ultima, poiché è emerso da precise indagini statistiche in varie parti del mondo che l'utilizzo della preghiera, così come quello della meditazione, permette risultati migliori e più veloci nella guarigione delle malattie, segno quindi che esse permettono di attingere alle naturali risorse interiori, sintonizzandoci con le leggi stesse di natura. Il discorso finisce così per cadere ancora in pratica nell'ambito di quei processi del tutto naturali alla cui attivazione lo Shiatsu proprio si riferisce.

Non ci si stupisca nemmeno dell'apparente semplicità di alcuni esercizi, perché la semplicità della tecnica nasconde in realtà effetti spesso prodigiosi e potenti, superiore allo sforzo che richiedono, purché ovviamente la loro esecuzione, come già detto per gli altri, sia regolare e costante.

Si raccomanda di eseguire questi esercizi dopo quelli di scioglimento fisico, di respirazione e di attivazione di Hara che abbiamo visto rappresentarne la premessa indispensabile.

La posizione consigliata è inizialmente quella sdraiata supina e successivamente quella seduta a gambe incrociate con la colonna vertebrale ben diritta, dal sacro alla nuca, per consentire un corretto fluire dell'energia all'interno di essa. È importante comunque che ciascuno assuma la posizione che sente più congeniale e soprattutto comoda, perché la sofferenza fisica, determinata dalla scomodità della posizione, disturberebbe la mente, distogliendola dalla sua pratica.

Esercizi di rilassamento mentale

1) **Esercizi di ascolto interiore**
(per focalizzare la mente sulla percezione del corpo fisico)

a) Percezione delle varie parti del corpo.

Si tratta semplicemente, a occhi chiusi, di muovere la consapevolezza all'interno del corpo, andando a percepire con i sensi interni, e a osservare perciò con gli occhi della mente, le

varie parti del corpo. Mantenendo su ciascuna di esse la concentrazione, si potranno registrare anche le varie sensazioni recepite: formicolio, pulsazioni, calore, freddo, ecc.
È importante non mettere in atto nessuno sforzo di volontà, ma lasciare che tutto si svolga con semplicità e naturalezza.

Si porterà la consapevolezza in successione a:

- piede destro, piede sinistro;
- gamba destra, gamba sinistra;
- mano destra, mano sinistra;
- braccio destro, braccio sinistro;
- addome;
- torace;
- testa.

b) Osservazione e ascolto del battito cardiaco e della circolazione sanguigna.

- Portare la consapevolezza al cuore, interiorizzarsi in questo organo, sentirlo, percepirlo nella realtà fisica e visualizzarlo.
- Portare l'attenzione al battito cardiaco e mantenere su di esso la concentrazione.
- Visualizzare il flusso sanguigno che dal cuore si dirige in ogni parte del corpo per nutrirla, sostenerla, rigenerarla.

c) Osservazione e ascolto del respiro e del rumore da esso prodotto.

- Portare l'attenzione al respiro, all'aria che entra ed esce dal naso. Sentire e osservare la temperatura più fredda di quella che entra nelle narici e il leggero tepore di quella che esce.
- Ampliare l'osservazione, seguendo il percorso dell'aria che entra dalle narici, scende nella gola, riempie i polmoni, fa gonfiare l'addome e compie poi lo stesso percorso a ritroso.
- Diventare consapevoli del rumore prodotto dal respiro e mantenere su di esso la concentrazione.

2) **Esercizi di concentrazione mentale su oggetti di osservazione esterna**

a) Percezione e ascolto di rumori esterni.

Si tratta di prendere coscienza di suoni e rumori esterni, prima quelli più lontani e poi gradualmente quelli più vicini, lasciando che la mente si muova come un radar per captare i suoni senza però cercare di identificarli, di associarli a qualcosa o tantomeno di giudicarli.
Occorre fare in modo di mettere in atto l'"ascolto puro" fine a se stesso.

b) Osservazione dei pensieri.

Si tratta di diventare consapevoli dei pensieri che si trovano nella mente e osservarli mantenendo un'attitudine del tutto imparziale, senza lasciarsi coinvolgere e senza dare perciò loro energia.
Si può osservare con distacco da dove hanno origine, come si associano, cercando di sentire che si è testimoni e non attori immersi nel flusso dei pensieri e delle loro associazioni.
A poco a poco i pensieri, non più alimentati dalla nostra energia, se ne andranno, lasciando la mente tranquilla.

3) **Esercizi di visualizzazione**

Per rilassare la mente può essere utile visualizzare con una buona "messa a fuoco" ambienti o scene piacevoli e rilassanti:

- la superficie calma e immobile di un lago al tramonto immerso in un incantevole scenario naturale;
- la distesa immensa dell'oceano con onde ampie, lente, lunghe;
- il sorgere del sole dalle brume mattinali nel magico chiarore dell'alba;
- un paesaggio campestre, o di qualunque altro genere, la cui contemplazione sia fonte di serenità, tranquillità e benessere.

4) **Esercizi di ripetizione di un mantra**

Si tratta di ripetere per circa 5 minuti senza interruzioni, e in modo quasi monotono, un mantra, ossia un suono particolare con un significato e un effetto potente.

Si consiglia la ripetizione del mantra fondamentale OM, ma anche altri della tradizione, universalmente conosciuti, possono essere validamente impiegati. Se un allievo ha un mantra personale che gli è stato assegnato da un maestro, può utilizzare quello.

5) **Pratica della preghiera**

Si tratta semplicemente di pregare per circa 5 minuti in forma del tutto libera e personale senza condizionamenti legati ai processi mentali strutturati.

Al termine degli esercizi di rilassamento mentale, è buona norma rimanere per alcuni minuti in rilassamento profondo, possibilmente ben coperti, restando in contatto con le sensazioni di calma mentale e di espansione della coscienza che si sono prodotte. Prima di ricominciare a muoversi, riportando la coscienza verso l'esterno, è opportuno fare dei profondi respiri per riprendere contatto con il corpo.

LE POSTURE DELL'OPERATORE NEL TRATTAMENTO

Il trattamento Shiatsu si svolge con il ricevente sdraiato a terra su un materassino. Non stiamo a ripetere il significato e l'importanza del contatto con il terreno e le sue implicazioni. Prendiamo ora atto soltanto del fatto che si tratta di un modo insolito, per la nostra cultura, di effettuare un trattamento e che può creare inoltre non pochi problemi a chi opera per le posizioni inconsuete e a volte difficoltose e scomode che si trova ad assumere. È proprio questo il motivo per cui è necessario preparare il corpo con

adeguati esercizi di scioglimento, come è stato proposto nei paragrafi precedenti.

Si osservi però che, superato il disagio iniziale della rigidità articolare, lavorare sul terreno offre all'operatore molti vantaggi. Innanzitutto lavorare sul terreno è molto più naturale piuttosto che muoversi attorno a un lettino, inoltre trattare una persona stesa su un lettino aumenta la possibilità di utilizzare la forza muscolare e rende difficoltoso l'utilizzo di Hara e l'appoggio del peso sul corpo nell'effettuare la pressione.

Lavorando sul terreno l'operatore si trova in una condizione che gli permette facilmente una posizione equilibrata nel rispetto del corretto assetto della colonna, dell'uso rilassato degli arti, senza irrigidimenti muscolari, così da lasciare emergere l'attivarsi di Hara, mentre il respiro automaticamente si equilibra, liberando anche la mente dalle tensioni.

In pratica cioè l'operatore può realizzare quel corretto atteggiamento a livello fisico, energetico e mentale per il quale viene effettuata tutta la pratica di preparazione fin qui esaminata.

Dobbiamo però dire che, malgrado il lavoro di scioglimento fisico, si possono comunque incontrare delle difficoltà nell'assumere o mantenere le posture di trattamento che lo Shiatsu richiede, perché ciascuno ha la sua "storia corporea" personale con i suoi limiti, accentuati spesso proprio anche dalla nostra mancanza di abitudine a posizioni sul terreno che per altri popoli o culture sono invece normali e consuete. Non è certo quindi il caso di avvilirsi per questo, ma semmai di perseverare nella pratica, intensificandola, perché i cambiamenti posturali richiedono tempi di lavoro spesso lunghi, affinché il corpo assimili lo stimolo.

Per ovviare allora a problemi fisici che comunque permangono, nonostante il lavoro sul corpo, o nell'attesa che il corpo maturi nuovi assetti posturali, è opportuno ricorrere a tutti i correttivi che è possibile mettere in atto perché la posizione risulti veramente comoda. Sarà allora utile impiegare cuscini, adeguatamente posizionati, per impedire stiramenti eccessivi delle articolazioni, eliminando così il dolore.

Ovviamente si deve anche badare a mantenere un dialogo con il proprio corpo, evitando, all'opposto, un'eccessiva liberazione che impedirebbe di stimolare comunque l'articolazione rigida e mantenere così il suo allenamento.

Esamineremo adesso nel dettaglio le posture normalmente impiegate per il trattamento e i loro opportuni correttivi, ma vogliamo prima ricordare la maniera corretta di stare seduti sul terreno, per poter ritrovare in modo equilibrato e armonioso il contatto con il suolo e prendere familiarità con questa consuetudine, visto che durante le lezioni di Shiatsu, quando non si pratica, si sta appunto seduti sul terreno e, per non stancarsi, occorre che ciò avvenga secondo norme precise, mantenendo in asse le due curve naturali della colonna vertebrale in modo che la linea tra l'occipite e il sacro sia perpendicolare al terreno.

Posizioni per stare seduti a terra correttamente

a) **A gambe incrociate**: consiste nel sedersi a terra con il peso del tronco appoggiato sui glutei e sugli ischi e le gambe piegate in modo che le ginocchia cadano verso il terreno.
Questa posizione può essere correttamente assunta solo se le articolazioni della gamba, le ginocchia e soprattutto le coxofemorali, sono sufficientemente sciolte, così che la perpendicolarità della colonna al terreno sia mantenuta, mentre le ginocchia restano appoggiate a terra. La maggioranza delle persone in questa posizione incurva la schiena, poiché, non riuscendo a toccare il terreno con le ginocchia, è priva di una solida base di appoggio (Fig. 44*a*).

Fig. 44

Per ottenere una corretta posizione a gambe incrociate, è sufficiente sistemare sotto i glutei un cuscino che abbia lo stesso spessore dello spazio esistente tra le ginocchia e il terreno, così da raggiungerlo effettivamente e creare quella base d'appoggio su cui la colonna vertebrale possa erigersi davvero a 90° (Fig. 44*b*).

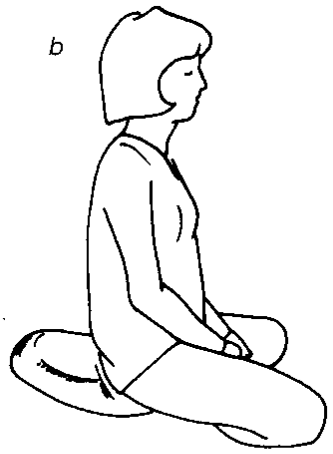


Fig. 44

b) **Seiza**: non è solo una posizione per stare seduti correttamente sul terreno con una buona base d'appoggio, ma rappresenta anche una vera e propria postura di trattamento durante la pratica Shiatsu.
Consiste nello stare seduti a gambe flesse sui propri talloni, mantenendo le spalle rilassate e la colonna vertebrale eretta (Fig. 45*a*).
Le difficoltà che possono emergere nell'assumere questa posizione riguardano eventuali blocchi alle caviglie e/o alle ginocchia. Per evitare dolori all'articolazione delle caviglie, basta inserire sotto di esse, tra la parte distale

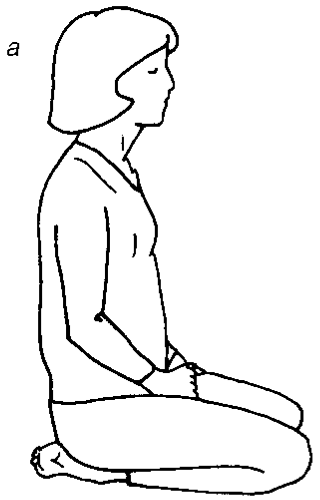


Fig. 45

della tibia e il dorso del piede, un cuscino di tipo neck-roll di dimensione adeguata al proprio limite, ma anche un semplice asciugamano arrotolato può andare bene (Fig. 45*b*).

Lo stesso accorgimento servirà per le ginocchia, ponendo questa volta un cuscino tra i glutei e i talloni.

Se sussistono problemi a entrambe le articolazioni, si utilizzeranno cuscini per entrambe (Fig. 45*c*).

Una variante di questa posizione consiste nella possibilità di tenere la punta dei piedi puntati sul terreno. Ciò può servire durante il trattamento quando occorre assumere una posizione più alta, innalzando anche il proprio baricentro, ma può essere utile anche per cambiare posizione quando si è seduti a terra.

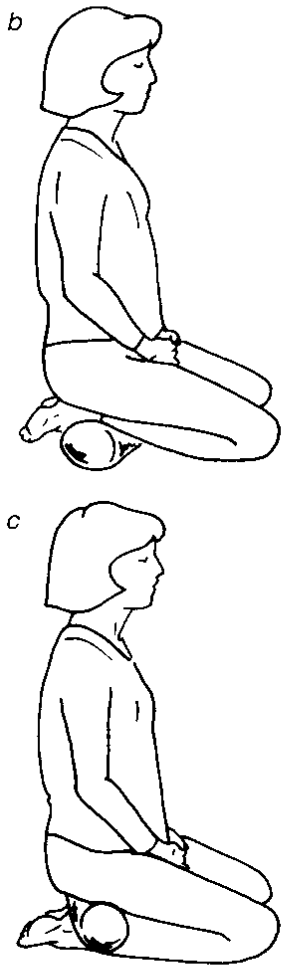


Fig. 45

Le posture utilizzate nel trattamento

a) **Seiza**: è la stessa indicata alla precedente voce b) delle posizioni seduti a terra e con la stessa variante segnalata (Fig. 45).

b) **Postura del "gatto"**: consiste nello stare a terra praticamente a "quattro zampe", ossia appoggiati sulle ginocchia e sulle mani, in modo che le braccia e i femori siano perpendicolari al terreno e che le mani siano tra loro alla distanza delle spalle e le ginocchia a quella corrispondente alla larghezza del bacino. I piedi possono essere in appoggio con il dorso o con le

punte. L'appoggio sulle punte rende più stabile la posizione a livello del bacino (Fig. 46).

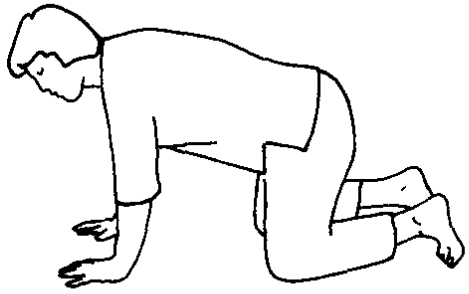


Fig. 46

c) **Postura "in arciere"**: tipica posizione per il tiro con l'arco, consiste in pratica in una posizione di affondo con un ginocchio a terra e l'altra gamba piegata davanti con la pianta del piede a terra. Il piede della gamba appoggiata sul ginocchio può essere appoggiato sulle punte per una maggiore stabilità e per rafforzare Hara (Fig. 47).

d) **Postura in ginocchio**: consiste in una normale posizione con appoggio delle ginocchia a terra e il busto eretto. Anche per questa postura l'appoggio dei piedi può essere sul dorso o sulle punte (Fig. 48).

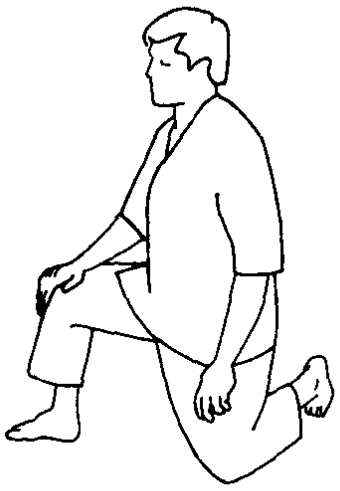


Fig. 47

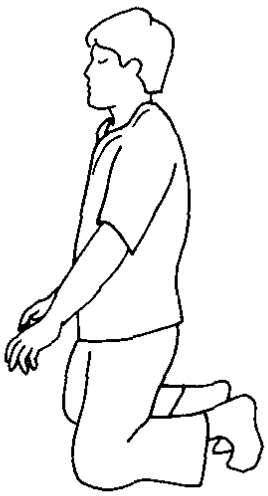


Fig. 48

6

LE MODALITÀ DI ESECUZIONE DEL TRATTAMENTO SHIATSU

Abbiamo delineato in modo ampio nei precedenti capitoli le caratteristiche generali dello Shiatsu e ci siamo soffermati ad analizzare in particolare quelle che definiscono con precisione il suo costituente essenziale, la pressione. In questo percorso abbiamo dato spazio a tutte quelle indicazioni che permettono all'allievo di raggiungere le condizioni migliori di rilassamento, equilibrio e spontaneità per assumere una corretta postura insieme a una giusta respirazione e a un adeguato atteggiamento mentale, elementi che concorrono tutti a realizzare un trattamento efficace.

È arrivato allora il momento di calarci ora più nel concreto, facendo confluire tutte le informazioni più concettuali, teoriche e propedeutiche alla pratica, nel vivo del trattamento, dando delle precise indicazioni pratiche a partire dall'uso corretto degli strumenti fisici impiegati nel trattamento, cioè le parti del corpo con le quali la tecnica pressoria viene eseguita, e le loro modalità di appoggio in varie possibilità di trattamento nelle diverse posizioni possibili.

Le indicazioni fornite diventeranno perciò, per necessità espositive, più tecniche e apparentemente più scarne ed essenziali, ma ogni tecnica di trattamento, ogni modalità indicata dovrà essere impregnata di tutte quelle caratteristiche legate alla sensibilità e all'ascolto ed eseguita nel pieno rispetto di tutte le norme che connotano la pressione, anche se non verrà ogni vol-

ta esplicitamente ricordata. Esse ormai sono da considerarsi acquisite dall'allievo come un patrimonio di base e quindi in qualche modo già date per scontate in partenza.

GLI STRUMENTI FISICI IMPIEGATI NEL TRATTAMENTO

Prima di analizzare singolarmente gli strumenti fisici impiegati nel trattamento, ossia il pollice, il palmo, le tre dita mediane, la nocca e il gomito, precisiamo subito che, essendo lo Shiatsu un'arte manuale, lo strumento fisico d'elezione impiegato non potrà che essere la mano nelle sue varie componenti, aggiungendo al massimo il gomito che le è comunque vicino in quanto, insieme a essa, fa parte dell'arto superiore.

La pressione Shiatsu quindi verrà appoggiata sul ricevente utilizzando l'arto superiore, e non altre parti del corpo, soprattutto perché l'arto superiore, in particolare la mano, rappresenta quella parte del corpo deputata alla comunicazione che l'uomo ha sempre adoperato naturalmente e istintivamente per avere un contatto fisico con un altro essere, tanto che sul palmo della mano si trova il secondo chakra del cuore.

Gli arti inferiori, in particolare il ginocchio e il piede, non andrebbero quindi utilizzati nel trattamento Shiatsu, non solo per i motivi appena riportati, ma anche perché, come abbiamo studiato nel capitolo precedente, gli arti inferiori, insieme al bacino, hanno la funzione di dare stabilità ed equilibrio alla posizione di chi pratica.

Se fossero il piede o il ginocchio di chi pratica a essere utilizzati per il trattamento, si verrebbe a determinare una posizione instabile e di scarso equilibrio nello spazio che non permetterebbe una corretta esecuzione della pressione.

Possiamo allora dire che nello Shiatsu vengono impiegati sia gli arti superiori che quelli inferiori, ma con funzioni diverse; i primi per effettuare direttamente la pressione e gli altri per so-

stenere la sua esecuzione, assicurando stabilità ed equilibrio alla posizione assunta da chi opera. È possibile così praticare lo Shiatsu in modo armonioso, naturale e senza sforzo, poiché ogni parte del corpo concorre al prodursi del fenomeno pressorio per la funzione che le compete: la mano e il bacino potranno cioè trasmettere in modo rilassato la pressione che, come sappiamo, avrà origine con la sua potenza dal centro del corpo, mentre gli arti inferiori manterranno il giusto equilibrio del corpo, ancorandolo saldamente al terreno.

Se tutto ciò avviene, anche il ricevente lo potrà recepire, avvertendo su di sé sia il sostegno del braccio rilassato, che la pressione decisa e autorevole proveniente non dalle braccia, ma dal resto del corpo.

Analizziamo allora adesso a una a una dettagliatamente le parti del corpo impiegate per eseguire la pressione Shiatsu.

Il pollice

È lo strumento fondamentale di chi pratica Shiatsu non solo perché è il dito più robusto e potente, ma anche perché è il più importante in termini operativi nella funzionalità generale della mano. Il pollice inoltre è il dito che in assoluto ha la più alta quantità di ricettori nervosi e questo lo rende il più sensibile nell'attività pressoria, nel rilevamento della temperatura e in genere nel contatto diretto con cose o persone. Possiamo dire quindi che lo *Shi* atsu trova nell'utilizzo del pollice la sua massima espressione.

Per effettuare la pressione, il pollice va posizionato sul ricevente in modo da formare una linea retta senza interruzioni con il relativo metacarpo e l'avambraccio, affinché non venga mai interrotta la continuità, quella linea di trasmissione che il braccio rappresenta.

Il suo appoggio sul punto di scarico della pressione deve avvenire con la parte della sua superficie che va dal centro dell'im-

pronta digitale del polpastrello all'estremità dell'unghia: in questo modo la pressione può entrare molto in profondità (Fig. 1*a*). L'appoggio può però essere effettuato anche con tutto il polpastrello e in questo caso la pressione diventa meno penetrante, ma più forte in superficie.

In nessun caso il pollice va appoggiato a punta sull'unghia, e tantomeno ripiegato all'indietro (Fig. 1*b*).

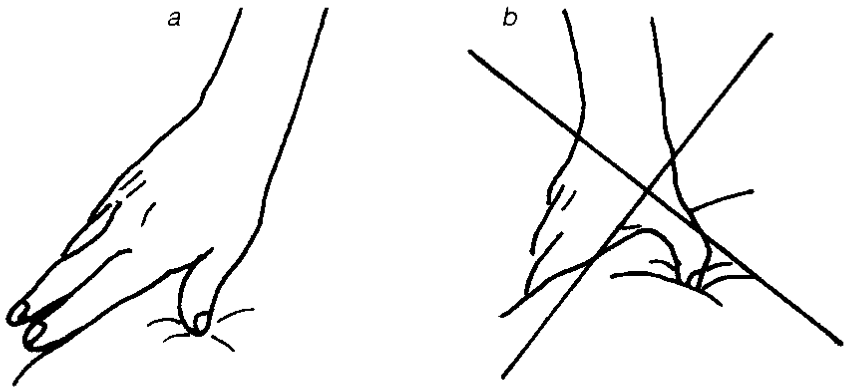


Fig. 1

Il palmo

Rappresenta la parte interna della mano, la più morbida, con una superficie ampia e in grado di trasmettere calore. Si utilizza per trattare zone più estese quando non ci sia bisogno di trattare in modo particolare punti specifici. È utile per ottenere un profondo rilassamento nel ricevente in quanto, adoperando nella pressione una superficie maggiore di appoggio con un contatto avvolgente, meglio permette il rilascio delle tensioni accumulate nel corpo. Si ricordi anche che la parte del palmo che viene maggiormente utilizzata per la pressione è l'eminenza tenar-ipotenar (Fig. 2).

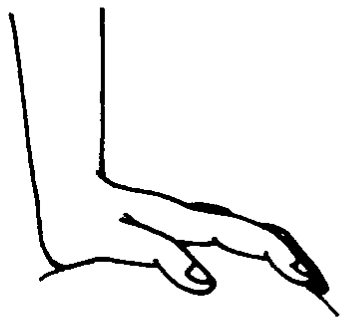


Fig. 2

Le tre dita mediane

Le tre dita mediane della mano, indice, medio e anulare, vengono utilizzate insieme quasi a formare un'unica superficie di contatto (Fig. 3) per trattare alcune aree che risultano più grandi della superficie del pollice, ma più piccole di quella del palmo, come ad esempio le aree addominali o alcune dorsali collegate a zone riflesse di organi e visceri. Al pari del pollice anch'esse devono essere appoggiate sulla zona trattata in modo da formare una linea retta con i rispettivi metacarpi e l'avambraccio sempre per facilitare lo scarico uniforme della pressione trasmessa dal braccio.

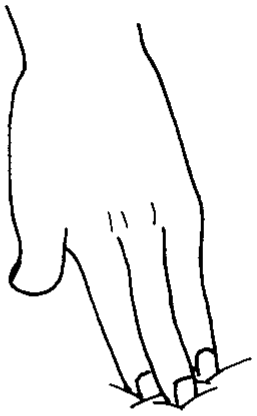


Fig. 3

La nocca

Si tratta del dito indice ripiegato in modo da appoggiare con la seconda falange (Fig. 4). Può essere considerato uno strumento ausiliare del pollice sia quando questo non arriva a penetrare efficacemente in alcune parti del corpo, come per esempio attorno alla scapola, sia quando è affaticato e quindi ha bisogno di essere momentaneamente sostituito.

La nocca rappresenta un intervento incisivo ed efficace, ma piuttosto "duro", anche perché il contatto avviene in questo caso con una parte prettamente ossea e va usato perciò in caso di effettiva necessità.

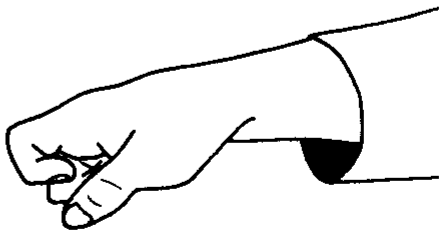


Fig. 4

Il gomito

Pur appartenendo anch'esso al braccio, è però lo strumento più distante dal dito e va utilizzato là dove la stimolazione pressoria fatta con l'appoggio della mano non raggiunga una pressione sufficiente al cambiamento della parte trattata.

Questo tipo di pressione può essere effettuata appoggiando una parte dell'avambraccio (Fig. 5*a*) per trattare una superficie maggiore, oppure con la punta del gomito (olecrano) per trattare singoli punti (Fig. 5*b*), osservando però che questi due diversi modi di appoggiare il gomito non si differenziano solo per la diversa superficie trattata, ma anche per il differente impatto: più morbido con l'appoggio esteso dell'avambraccio, più incisivo, duro e penetrante con l'appoggio puntiforme dell'olecrano. Anche questo va perciò considerato nella scelta e nell'impostazione del trattamento. Il gomito è da preferirsi come impiego in quei casi in cui l'operatore abbia bisogno di ottenere una quantità di pressione superiore alle possibilità di appoggio fatto con le mani e pertanto decida di privilegiare l'apporto pressorio rispetto alla finezza della capacità percettiva.

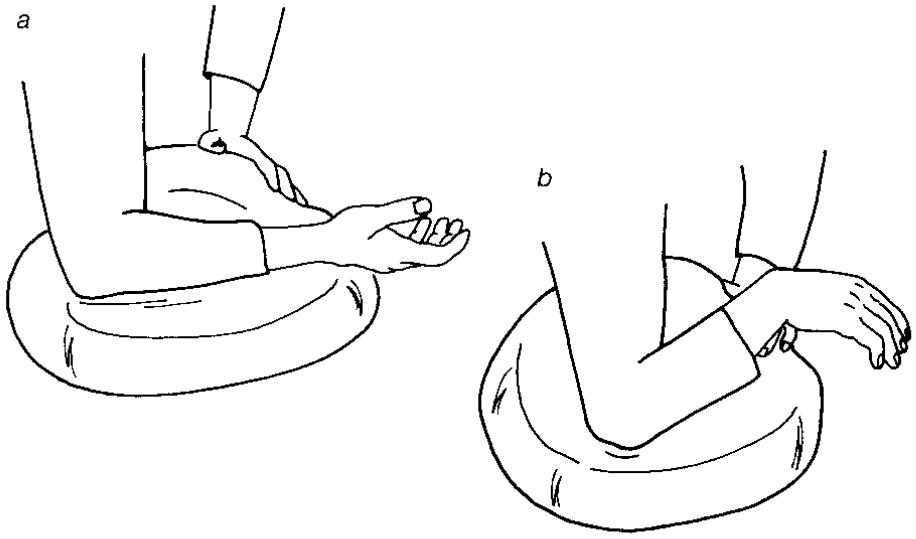


Fig. 5

Nella scelta dello strumento fisico da utilizzare per l'appoggio pressorio devono essere tenute in considerazione le caratteristiche della zona da trattare e la quantità di peso che si vuole impiegare, ricordando però che, a seconda di quello utilizzato, cambia non solo l'apporto di peso ma anche il grado di sensibilità, che sappiamo essere maggiore nel pollice, e di conseguenza cambia anche il tipo di comunicazione che si instaura con il ricevente, poiché ognuno di questi strumenti rappresenta un modo particolare di rapportarsi con lui.

Per l'allievo che inizia a praticare Shiatsu diciamo che la sequenza pollice – nocca – tre dita mediane – palmo – gomito rappresenta una scala di possibilità di appoggio pressorio che va da un massimo di sensibilità con minore apporto di peso (pollice) a un massimo di apporto di peso con una minore sensibilità (gomito). Sarà l'esercitazione graduale e assidua di queste tecniche a permettere nel tempo al praticante di essere in grado di utilizzarle in maniera corretta in base alle necessità di trattamento richieste dal ricevente.

POSSIBILITÀ DI TRATTAMENTO IN POSIZIONE PRONA

In questa posizione il ricevente è sdraiato con l'addome appoggiato sul terreno ed espone pertanto tutta la parte posteriore del corpo, ma in modo particolare il dorso, la parte più resistente, costituita da una solida struttura ossea: le ossa larghe e piatte del bacino, la faccia posteriore della gabbia toracica e la colonna vertebrale con tutte le coste ben saldate a essa, in modo da formare una robusta intelaiatura di protezione di tutti gli organi sottostanti, ma in qualche modo anche della propria parte più intima. È proprio la parte posteriore del corpo che si offre infatti istintivamente a un pericolo incombente per proteggere la parte anteriore, che si va quindi a raccogliere su se stessi, quasi in una sorta di nostalgico ritorno alla posizione fetale, raccolta e protetta, del grembo materno.

Proprio per questo motivo è in questa posizione che si sistemano infatti i riceventi, soprattutto ai primi trattamenti, perché si sentono più sicuri, forse meno immediatamente esposti e quindi riescono a rilassarsi meglio, abbandonando eventuali disagi. In questa posizione il rapporto che si stabilisce tra operatore e ricevente è in effetti piuttosto discreto e indiretto, anche perché viene a mancare per esempio l'intenso collegamento che si può attuare attraverso la vista e che in qualche caso potrebbe anche creare preoccupazione. Per gli stessi motivi questa è anche la prima possibilità di trattamento che in genere viene insegnata all'allievo, tanto più che, essendo la parte posteriore del corpo, come si è visto, la più robusta e protetta, è maggiormente in grado di sostenere la pressione.

Per il trattamento in posizione prona il ricevente deve essere sistemato comodamente in modo da appoggiare con la maggior superficie possibile sul terreno, quasi potesse sprofondare in esso. Qualora delle contratture o dei problemi strutturali dovessero impedire questo appiattimento del corpo sul pavimento, si dovrà intervenire con dei cuscini per colmare gli spazi eventualmente creatisi, così che la posizione durante il trattamento risulti comoda. Si presterà particolare attenzione a posizionare comodamente la testa con due piccoli cuscini sistemati sotto i pettorali. Qualora le caviglie fossero rigide, si posiziona sotto a esse un cuscino neck-roll.

In questa posizione è possibile trattare in modo generale a palmi alternati tutto il **corpo**, nella superficie posteriore che espone, quasi in una sorta di "passeggiata" rilassante. Il **dorso**, come parte a sé stante, può venire trattato con una tecnica a "palmo fisso" utilizzata con finalità diverse: sulle aree energetiche specifiche di Masunaga relative a organi e visceri, oppure su tutta la sua superficie complessiva in modo aspecifico, anche con l'impiego del gomito. Gli **arti** verranno trattati a "palmo fisso" nella superficie che espongono. Tutto ciò in sequenza potrà anche costituire un unico trattamento completo in posizione prona secondo le modalità che verranno indicate.

Trattamento generale del corpo prono a palmi alternati

In questo tipo di trattamento, che va eseguito con lentezza, le mani si spostano alternativamente in modo che una di esse sia sempre ferma e ben appoggiata sul corpo del ricevente, mentre l'altra è in movimento, tenendo presente che questo spostamento di una sola mano dovrà avvenire sempre solo quando si sarà consolidata la staticità pressoria di quella che resta ferma e comunque non prima che entrambe abbiano effettuato insieme una pressione costante di almeno tre secondi.

Per il trattamento generale a palmi alternati, il ricevente, sistemato in posizione prona, deve avere il capo rivolto a destra e le braccia allungate oltre il capo, sistemando eventualmente dei piccoli cuscini sotto i pettorali qualora ci fossero problemi all'articolazione scapolomerale.

L'operatore si posiziona alla sinistra del ricevente e, dopo un contatto iniziale sulle lombari in posizione seiza (Fig. 6), effettua tutto il trattamento nella posizione del "gatto".

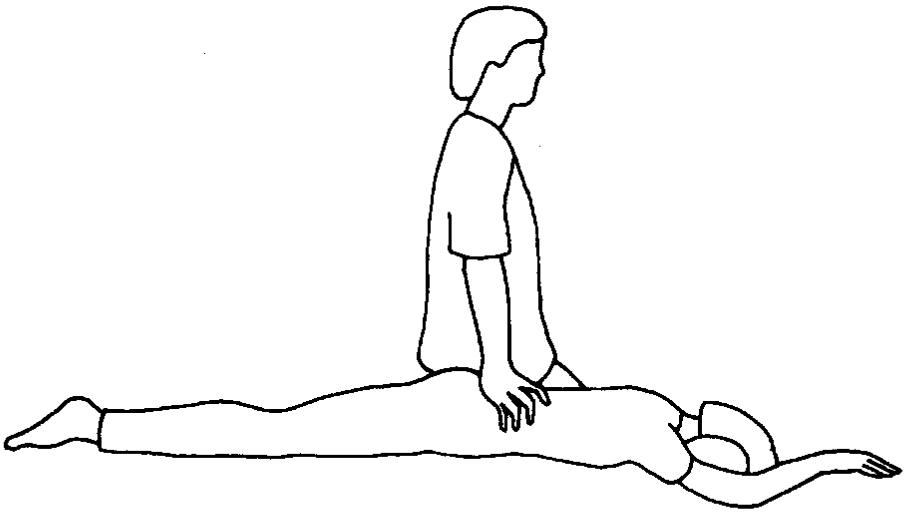


Fig. 6

Tecnica di esecuzione

- Il trattamento inizia appoggiando entrambi i palmi nella zona sottoscapolare (Fig. 7), quindi, procedendo con pressioni alterne, l'allievo tratta la parte alta del dorso e le braccia fino a raggiungere le mani, evitando di fare pressioni sulle articolazioni (in questo caso la scapolomerale e il gomito).

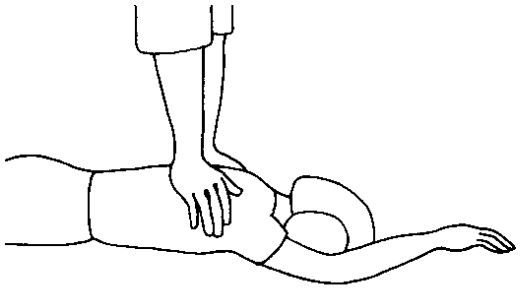


Fig. 7

- Mantenendo la stessa posizione e sempre con il capo rivolto verso la testa del ricevente (Fig. 8), indietreggia con le pressioni oltre la zona di appoggio iniziale fino alla 9ª/10ª costa.

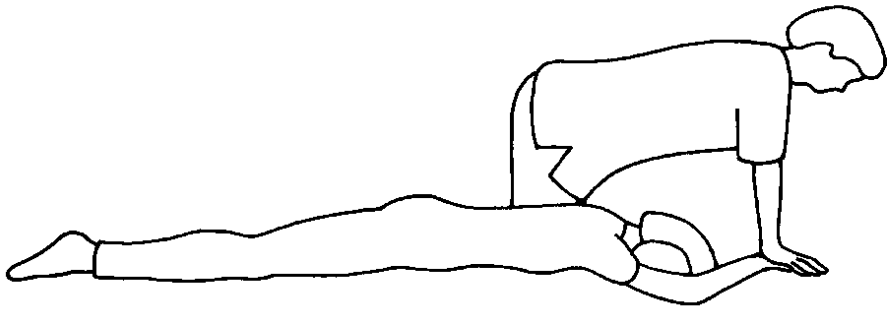


Fig. 8

- Per trattare poi gli arti inferiori l'operatore deve invertire la sua posizione per orientarsi verso i piedi del ricevente. Per fare ciò procede staccando la mano destra dalle coste della parte sinistra del ricevente per andare ad appoggiarla sulla parte sinistra dell'osso iliaco sopra il gluteo sinistro, così da trovarsi posizionato perpendicolarmente all'asse mediale del ricevente, quindi porta anche la mano sinistra sul lato destro dell'osso iliaco, facendo sempre attenzione al fatto che anche questi sposta-

menti delle mani rappresentano a tutti gli effetti delle pressioni a palmi alternati, da eseguirsi perciò mantenendo la stessa lentezza e lo stesso ritmo (Fig. 9).

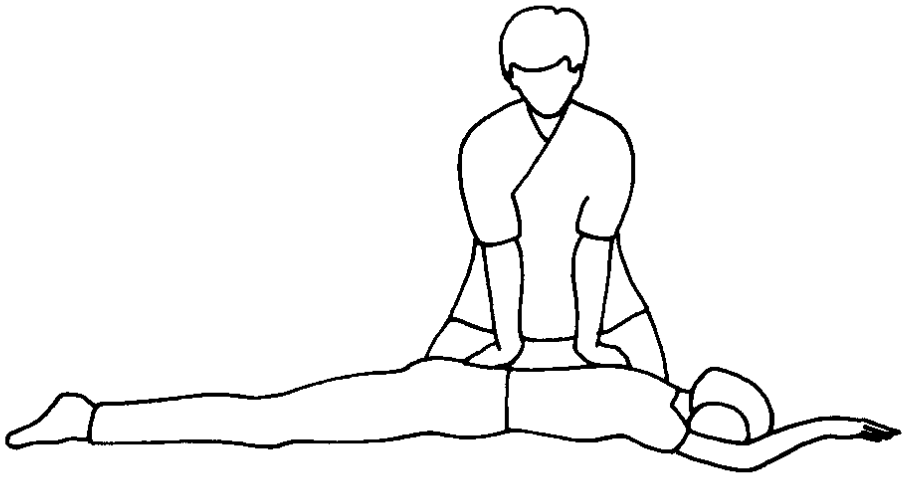


Fig. 9

- Nella posizione in cui si è venuto a trovare dopo aver invertito la posizione, tratta entrambe le gambe e la pianta dei piedi (Fig. 10).

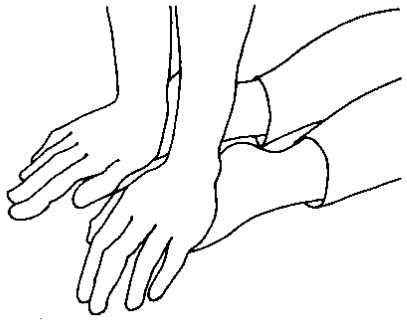


Fig. 10

- Mantenendo la stessa posizione, con il capo rivolto verso i piedi del ricevente, l'operatore indietreggia con le pressioni ancora fino alle ossa iliache (Fig. 11) dove esegue nuovamente il cambio delle mani con le modalità precedenti, ma in modo speculare, per andare a terminare il trattamento nella stessa zona dove aveva iniziato.

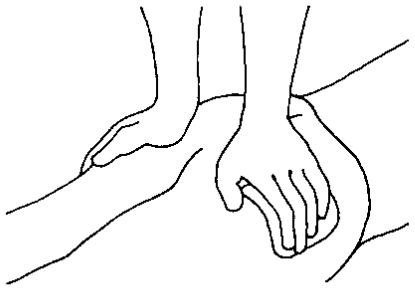


Fig. 11

Trattamento del dorso

Il dorso è una parte molto particolare del corpo. Sappiamo che è la più robusta e resistente perché costituita da una solida intelaiatura ossea con funzioni di sostegno e di protezione, ma per questo motivo è anche quella su cui vanno maggiormente a incidere le tensioni che, rinforzando lo schermo di protezione, finiscono per irrigidirlo e renderlo meno elastico, spesso anche con sintomatologie dolorose. Malgrado questa struttura sia in grado di sostenere una pressione notevole nel peso, occorre però che l'allievo presti comunque sempre le dovute attenzioni, facendo appello alla propria sensibilità e alla capacità di ascolto, in particolar modo poi nella fascia lombare, in quella delicata zona cioè tra la gabbia toracica e le ossa iliache, che è priva di protezione ossea. Anche la presenza delle terminazioni nervose di lato alla colonna vertebrale, che la collegano al complesso e delicato sistema nervoso, possono dare un'idea dell'importanza e della delicatezza di questa parte del corpo in apparenza così resistente.

Come norme generali nel trattamento del dorso si deve prestare particolare attenzione alla colonna vertebrale, soprattutto nel tratto lombare spesso più fragile e compromesso nelle persone. Anche la presenza di un seno abbondante nelle donne, che potrebbe determinare fastidio alle pressioni nella zona toracica, richiede un minor apporto di peso o l'opportuno impiego di cuscini all'altezza della vita e sotto le spalle. Per il collo poi è importante un'accurata sistemazione con tutti gli accorgimenti possibili perché il protrarsi del trattamento non abbia a causare, in questa parte, dolori o rigidità. Il braccio corrispondente al lato trattato del dorso è opportuno infine venga posizionato circa a 90° rispetto all'asse mediale del corpo del ricevente, con la mano supinata per meglio distendere la zona scapolare.

Il trattamento del dorso può essere effettuato in tutta la superficie, sia con il palmo che con il gomito, oppure in precise aree energetiche relative a organi e visceri, sempre con il palmo. Queste possibilità di trattamento del dorso, eseguite secondo

una successione che verrà indicata nel corso della spiegazione della tecnica di esecuzione, potranno rappresentare un trattamento completo del dorso, oppure, unite a quello degli arti, un trattamento completo della superficie posteriore del corpo.

Si noti inoltre che per il trattamento palmare del dorso viene utilizzata anche un'altra tecnica rispetto a quella a palmi alternati proposta per il precedente trattamento generale in posizione prona. Essa si effettua con l'appoggio fermo di una mano in una zona fissa, sulla quale la pressione deve essere mantenuta costante, mentre l'altra si sposta trattando altre zone. Chiameremo perciò questa tecnica "con un palmo fisso". Prima di procedere alla descrizione del trattamento del dorso, si richiama infine l'attenzione sul fatto che in tutte le possibilità di trattamento in varie posizioni presentate in questo capitolo, viene indicata essenzialmente la tecnica palmare, in quanto inizialmente la più semplice da eseguire per l'allievo agli effetti della realizzazione e del mantenimento della perpendicolarità, data la più ampia superficie d'appoggio del palmo rispetto al pollice. Si tenga però presente che è comunque possibile, anzi utile e opportuno, eseguire già fin da ora, dopo quello palmare, anche un trattamento con il pollice. Esso sarà effettuato di norma lungo la linea centrale della superficie trattata con il palmo, mentre nel caso specifico del dorso dovrà essere eseguito lungo una linea parallela alla colonna vertebrale, a circa a due centimetri da essa, sui muscoli paravertebrali. È bene a questo proposito ricordare di non trattare la colonna vertebrale se non con il palmo, evitando il pollice per non creare eventuali effetti di spostamento della singola vertebra.

A) Trattamento generale del dorso a palmo fisso

Il trattamento generale del dorso con la tecnica del "palmo fisso" può essere eseguito secondo due diverse modalità di posizione e di spostamento dell'operatore rispetto al corpo del ricevente a seconda della finalità perseguita.

1) Un trattamento riservato esclusivamente al dorso per trattare in modo particolare solo questa parte del corpo, facendolo eventualmente seguire anche dal trattamento delle specifiche aree energetiche relative a organi e visceri.
2) Come parte di un trattamento generale più ampio su tutta la superficie posteriore del corpo prono, e perciò unito a quello degli arti, secondo lo schema completo che verrà indicato proprio nel trattamento di questi (vedi pag. 150).

Tecnica di esecuzione

1) Dopo un contatto sulle lombari in seiza alla sinistra del ricevente prono, l'operatore si pone nella posizione del gatto, perpendicolarmente all'asse mediale del ricevente e con la mano destra (mano madre) fissa sull'osso sacro, tratta con la mano sinistra (mano figlia) tutto il dorso del ricevente (Fig. 12), seguendo dall'alto al basso e in successione tre linee: la colonna vertebrale, quella dei muscoli paravertebrali a sinistra e quindi la stessa a destra.

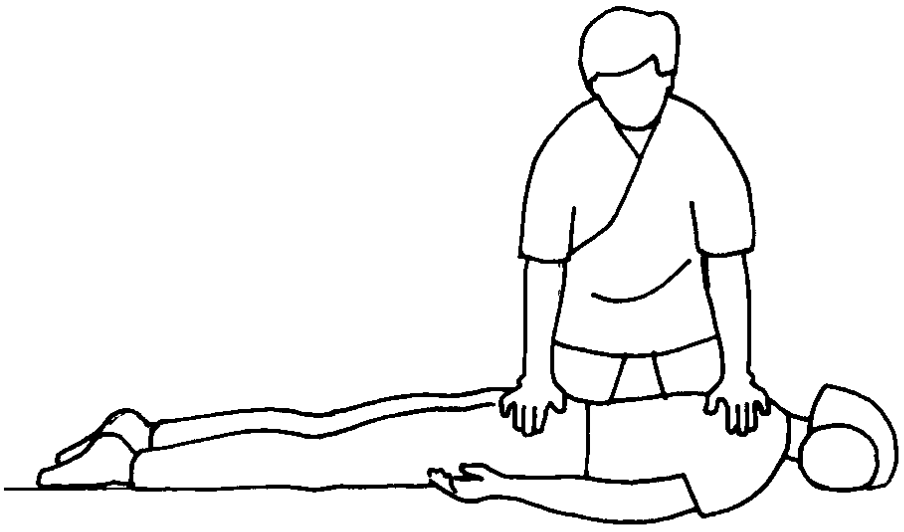


Fig. 12

2) Dopo un contatto sulle lombari in seiza alla sinistra del ricevente prono, l'operatore si posiziona in arciere con il capo rivolto verso la testa del ricevente per trattare tutta la superficie del dorso, partendo dalla colonna vertebrale e passando successivamente alla parte sinistra e quindi a quella destra, suddivisa ciascuna in una zona alta e una bassa, secondo le modalità qui indicate.

– **Colonna vertebrale**: l'operatore posizionandosi in arciere rivolto verso la testa del ricevente e con il piede sinistro oltre il suo polso, tratta con la mano destra tutta la colonna vertebrale, posizionando la mano madre sulla scapola, mentre tratta la parte superiore fino alla 9ª-10ª dorsale (Fig. 13), e spostandola successivamente nella zona sottoscapolare per il trattamento della parte inferiore fino al sacro.
Per trattare questa parte dovrà arretrare, scavalcando il braccio con l'appoggio momentaneo del palmo della mano sinistra nella zona infrascapolare e l'altra sul sacro;

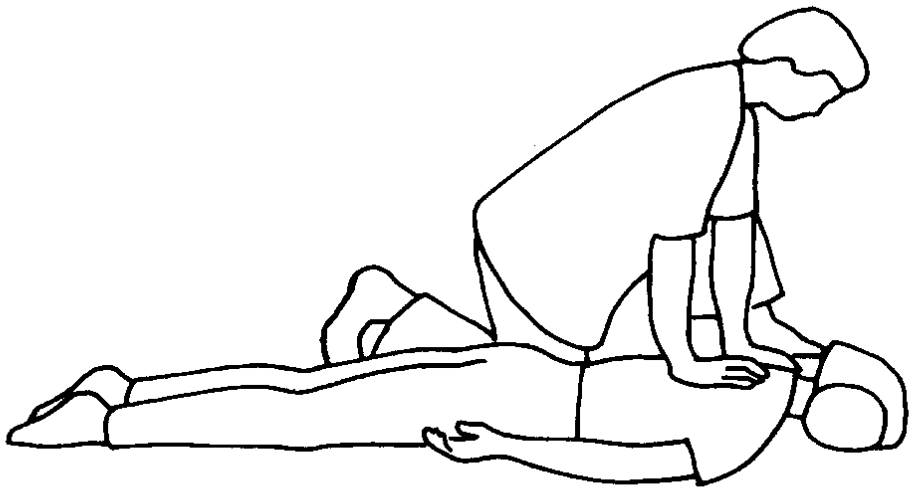


Fig. 13

– **parte superiore del lato sinistro**: avanzando nello stesso modo per riportare il piede sinistro oltre il polso del ricevente, tratta questa zona dall'alto al basso con pressioni della mano destra lungo il percorso dei muscoli paravertebrali, mentre la mano sinistra è fissa sulla scapola (Fig. 14);

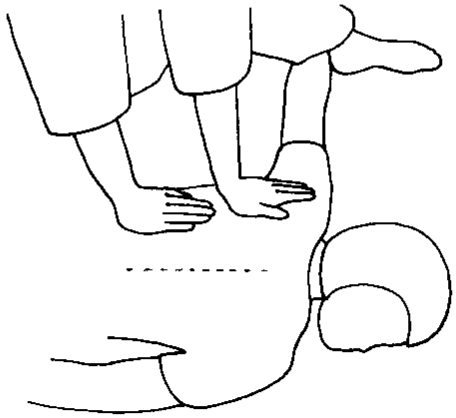


Fig. 14

– **parte inferiore del lato sinistro**: dopo essere arretrato, scavalcando il braccio del ricevente e mantenendo il contatto sempre con un saldo appoggio momentaneo della mano sinistra tra le scapole e la destra sul sacro mentre effettua lo spostamento, tratta anche questa zona dall'alto al basso con la mano destra e posizionando quella sinistra nella zona sottoscapolare (Fig. 15);

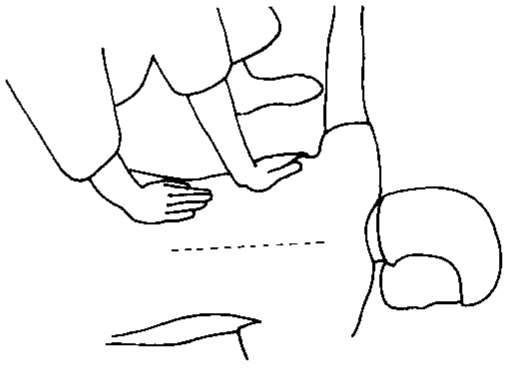


Fig. 15

- **parte superiore del lato destro**: si ripete in modo speculare il trattamento indicato per la stessa parte del lato sinistro (si ricordi che lo spostamento da un lato all'altro avverrà all'interno di una sequenza di trattamento più ampia che comprende anche gli arti e perciò, come si vedrà, ruotando intorno al capo del ricevente, dopo il trattamento dell'arto superiore sinistro);

- **parte inferiore del lato destro**: si ripete in modo speculare il trattamento indicato per la parte del lato sinistro.

B) Trattamento generale del dorso con il gomito

È questo il primo esempio di utilizzo del gomito nel trattamento che presentiamo e, benché questo strumento possa essere impiegato anche per altre parti del corpo, in particolare gli arti, volutamente lo esemplifichiamo in modo specifico per il dorso; poiché questo, in quanto parte più robusta e protetta del corpo, è la più indicata per accogliere le prime esercitazioni con questo strumento che, come si è spiegato, consente un trattamento piuttosto incisivo e con maggiore pressione, ma con minore sensibilità nella percezione dell'altro.

Nulla vieta però che, affinando con la pratica la sua abilità operativa insieme alla capacità percettiva, l'allievo possa utilizzare con tranquillità questo strumento anche nel trattamento degli arti in posizione prona e supina, semplicemente trattando con l'avambraccio o l'olecrano la parte già trattata con il palmo, come già si è detto per il pollice.

Anche il trattamento generale del dorso con il gomito (come il precedente a palmo fisso in arciere – modalità 2) rappresenta una parte di un trattamento generale più ampio su tutta la superficie posteriore del corpo prono, e perciò unito a quello degli arti, secondo lo schema completo indicato nel trattamento di questi (vedi pagg. 149-150).

Tecnica di esecuzione

– Dopo un contatto sulle lombari in seiza alla sinistra del ricevente prono, l'operatore si pone nella posizione del gatto, ma con il bacino abbassato. Con la mano sinistra fissa sul deltoide del braccio sinistro del ricevente tratta quindi con l'appoggio dell'avambraccio (Fig. 16), e successivamente dell'olecrano, la parte superiore sinistra del dorso dall'alto al basso lungo il percorso dei muscoli paravertebrali e, in particolare per l'olecrano, a due centimetri circa dalla colonna vertebrale.

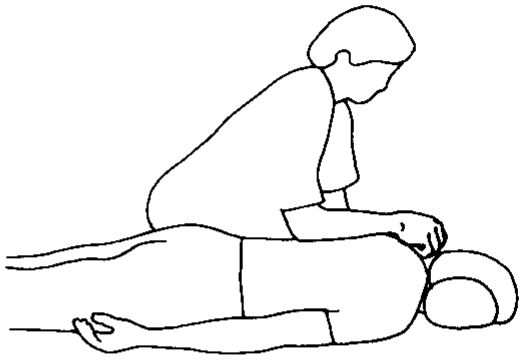


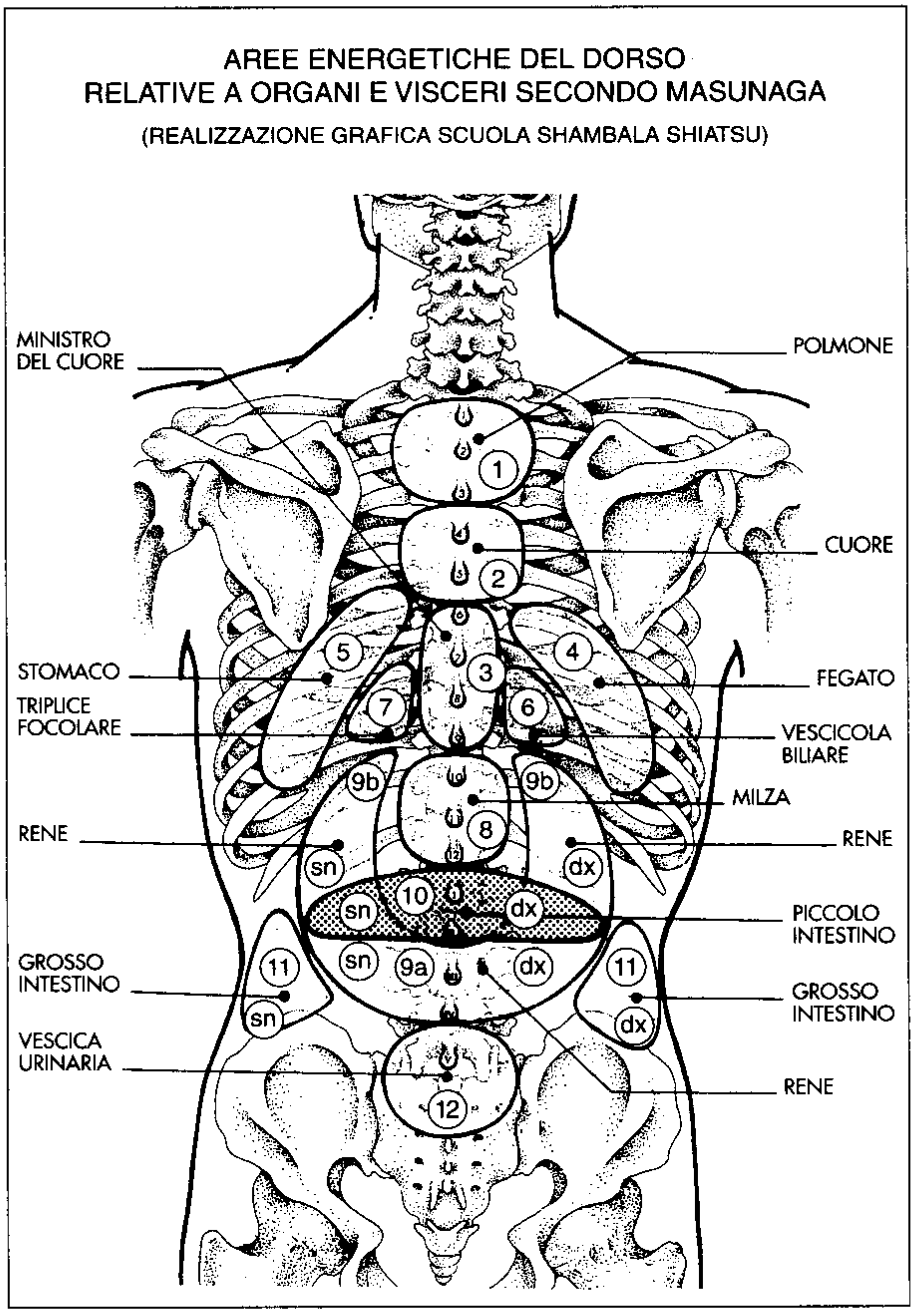
Fig. 16

– Arretrando e portando la mano fissa nella zona sottoscapolare sinistra del ricevente, l'operatore tratta anche la parte inferiore sinistra del dorso con le stesse modalità (Fig. 17).

Fig. 17

– Tutto il trattamento con il gomito sul lato sinistro del dorso viene ripetuto specularmente sul lato destro.
(Per il passaggio da un lato all'altro si ricordi che esso avviene all'interno di una sequenza di trattamento più ampia che comprende anche gli arti e perciò, come si vedrà, ruotando intorno al capo del ricevente dopo il trattamento dell'arto superiore sinistro.)

C) TRATTAMENTO A PALMO FISSO DELLE AREE ENERGETICHE DEL DORSO RELATIVE A ORGANI E VISCERI



Mappa I[a]

Tecnica di esecuzione

- Dopo un contatto sulle lombari in seiza alla sinistra del ricevente prono, l'operatore si pone nella posizione del gatto, perpendicolarmente all'asse mediale del ricevente (Fig. 18), e con la mano destra (mano madre) fissa sull'osso sacro (area di Vescica Urinaria -12), tratta con la mano sinistra (mano figlia) le seguenti aree energetiche della parte alta del dorso.

Con il palmo:

1) Polmone
2) Cuore
3) Ministro del Cuore
4) Fegato
5) Stomaco

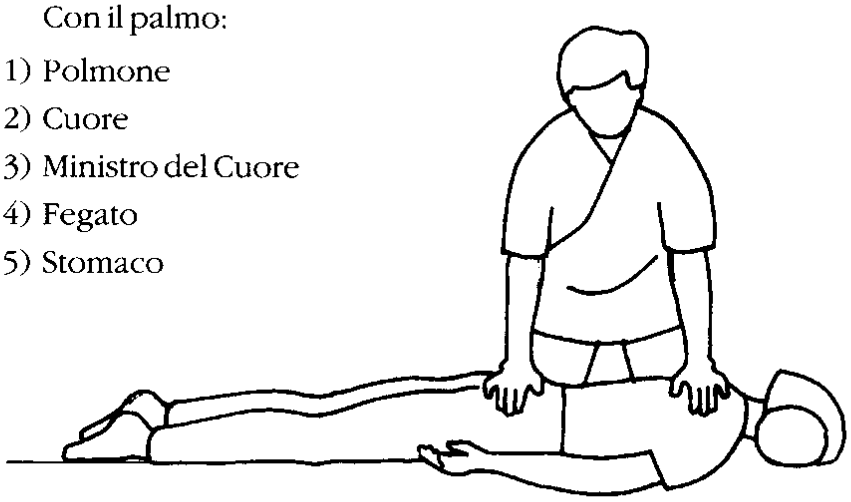


Fig. 18

Con il pollice (per l'esiguità della superficie della zona):

6) Vescicola Biliare
7) Triplice Focolare (Fig. 19)

- Utilizzando poi come mano madre la sinistra sull'area di Cuore, tratta con la mano destra le seguenti aree energetiche della parte inferiore del dorso.

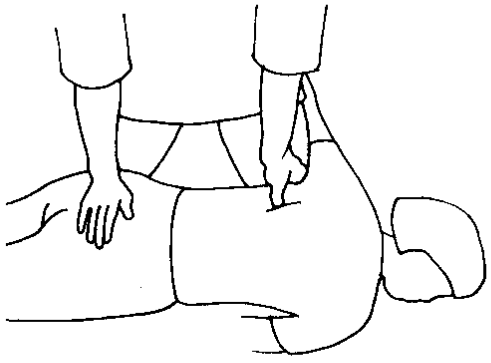


Fig. 19

Con il palmo:

8) Milza

9) Rene area b (destro e poi sinistro)

Con tre dita mediane (Fig. 20):

10) Rene area a (area destra e poi sinistra)

9) Piccolo intestino (area destra e poi sinistra)

11) Grosso Intestino (destro e poi sinistro)

Fig. 20

- Il trattamento si conclude con una pressione finale sull'area di Vescica Urinaria (12), già comunque trattata con l'appoggio della mano madre nella prima fase del trattamento.

Trattamento degli arti proni con un palmo fisso

Nella posizione prona gli arti verranno trattati con la tecnica del "palmo fisso", quella che si effettua appunto con l'appoggio fermo di una mano in una zona fissa, mentre l'altra si sposta lungo l'arto, così come è stata prima presentata per il trattamento palmare del dorso. Si ricordi inoltre che il trattamento palmare degli arti in posizione prona può anch'esso essere fatto seguire efficacemente dal trattamento con il pollice, ma lungo la linea centrale della superficie trattata con il palmo.

Tecnica di esecuzione

Per effettuare questo trattamento l'operatore, dopo il solito contatto iniziale in seiza sulle lombari alla sinistra del ricevente prono, si sposta attorno al suo corpo, trattando prima il lato sinistro e poi quello destro, perciò in successione l'arto inferiore sinistro, l'arto superiore sinistro, l'arto superiore destro e l'arto inferiore destro.

Abbiamo già detto che, al fine di realizzare un trattamento uniforme con un palmo fisso su tutta la superficie posteriore del corpo, in questa sequenza di trattamento degli arti in posizione prona che viene ora descritta, può efficacemente essere inserito il trattamento generale del dorso a palmo fisso in arciere (modalità 2) presentato in questo capitolo alla pag. 143. Lo schema di esecuzione complessivo sarà allora il seguente:

- colonna vertebrale;
- parte superiore e inferiore del lato sinistro del dorso;
- arto inferiore sinistro;
- arto superiore sinistro;
- arto superiore destro;
- parte superiore e inferiore del lato destro del dorso;
- arto inferiore destro.

Si verrà a creare così un'altra possibilità di trattamento generale del corpo prono, effettuato con la tecnica a palmo fisso, anziché a palmi alternati come nella "passeggiata", e quindi più specifica, perché interviene con più decisione a trattare le singole parti, grazie proprio al riferimento costante rappresentato dalla mano madre fissa, a differenza dei palmi alternati che hanno altre funzioni, più rivolte per esempio alla profondità del rilassamento.

Se a questo trattamento generale a palmo fisso di tutto il corpo in posizione prona (dorso e arti) viene fatto seguire di volta in volta, per ogni singola sequenza di trattamento palmare, anche il trattamento con il pollice, come indicato per ciascuna parte, la stimolazione risulterà più completa.

Sempre nell'ambito di questa sequenza generale su tutto il corpo, anche il trattamento palmare del dorso potrà a sua volta essere seguito (o sostituito) dal trattamento con il gomito.

Ecco ora nel dettaglio le modalità di esecuzione del trattamento di ogni singolo arto:

- **parte superiore della gamba sinistra**: l'operatore posizionandosi in arciere rivolto verso i piedi del ricevente, appoggia la mano sinistra (mano madre) premendo sull'osso sacro, mentre con il palmo della mano destra (mano figlia) tratta la parte posteriore della coscia fino al cavo popliteo escluso (Fig. 21);

Fig. 21

- **parte inferiore della gamba sinistra**: posizionando la mano madre al centro della parte posteriore della coscia, tratta con il palmo dell'altra mano tutta la parte inferiore della gamba fino alla caviglia esclusa (Fig. 22);

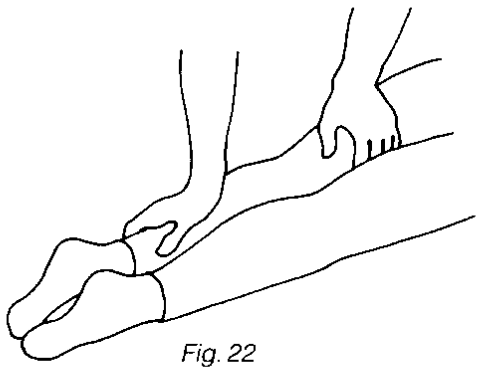


Fig. 22

- **pianta del piede**: con la mano madre sul polpaccio, effettua una o due pressioni sulla pianta del piede, nelle zone in cui risulta più facile l'appoggio del palmo (Fig. 23);

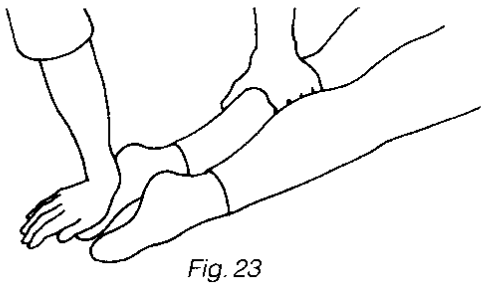


Fig. 23

– **arto superiore sinistro**: mantenendo sempre il contatto con il corpo del ricevente, l'operatore si sposta con movimenti lenti verso il suo braccio sinistro aperto a 90° rispetto al corpo e con la mano pronata. Posizionandosi sopra di esso lo tratta tutto con il palmo sinistro fino al polso escluso mentre la mano destra appoggia sulla scapola sinistra del ricevente (Fig. 24);

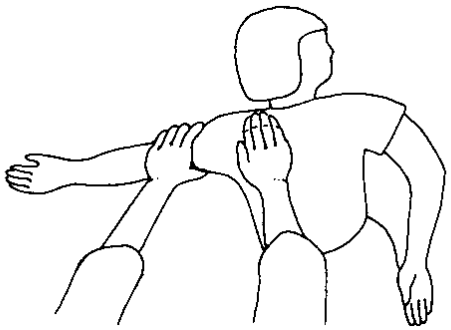


Fig. 24

– **arto superiore destro**: terminato il trattamento del braccio sinistro, l'operatore si porta in seiza oltre il capo del ricevente per effettuare una pressione con entrambi i palmi nella parte alta del dorso, sul muscolo trapezio (Fig. 25), quindi portandosi sul lato destro del ricevente e posizionandosi sopra il suo braccio destro, ripete su di esso, in modo speculare, il trattamento indicato per quello sinistro;

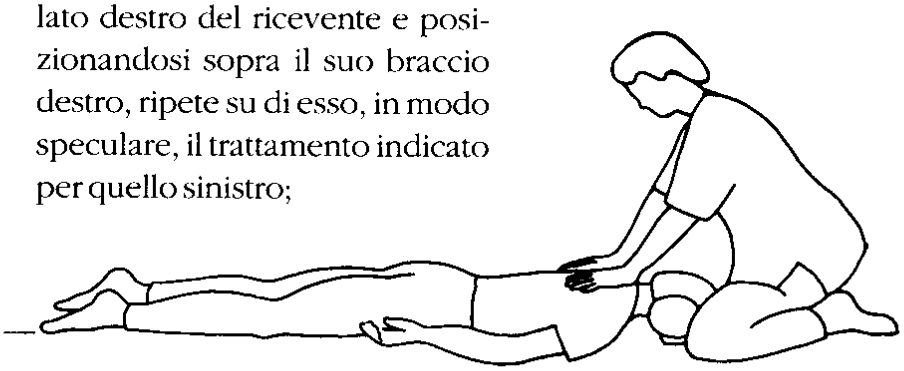


Fig. 25

– **arto inferiore destro**: raggiungendolo con movimenti lenti e senza perdere il contatto, si ripeterà su questo arto, in modo speculare, il trattamento indicato per le varie parti della gamba sinistra.

POSSIBILITÀ DI TRATTAMENTO IN POSIZIONE SUPINA

In questa posizione il ricevente è sdraiato sul terreno in modo da esporre tutta la parte anteriore del suo corpo, in pratica la più delicata e vulnerabile, quella che istintivamente si tende a proteggere soprattutto in situazioni di pericolo. In posizione supina inoltre il rapporto che si stabilisce tra operatore e ricevente è più diretto e immediato anche per la possibilità di guardarsi direttamente negli occhi. Questa situazione però, creando un collegamento intenso, in qualche modo può generare ansia, disagio e quindi tensione e difficoltà ad abbandonarsi pienamente. Tutti questi motivi devono perciò indurre l'allievo a usare ancora più attenzione e delicatezza nel trattare il ricevente supino, per far sì che egli possa davvero superare eventuali disagi e rilassarsi fiduciosamente.

Anche per il trattamento in questa posizione si dovrà badare alla comodità della sistemazione del ricevente, facendo in modo che appoggi bene con la maggior superficie possibile sul terreno. Sarà il rilassamento, determinato dal trattamento stesso, a favorire questo processo così che questa superficie possa aumentare gradatamente durante la seduta, ma l'operatore deve comunque accertarsi all'inizio che le cervicali siano allungate, le scapole ben appoggiate a terra, i pettorali rilassati, il bacino decontratto e le gambe prive di tensione.

Per favorire tutto ciò si possono anche utilmente impiegare dei cuscini posizionati sotto la testa, per alleviare la tensione delle cervicali, e in particolare sotto le ginocchia per contribuire ad agevolare il rilassamento di tutto il corpo in questa posizione, ma soprattutto a livello lombare. In posizione supina è possibile trattare ancora in modo generale a palmi alternati tutto il **corpo**, ma questa volta nella sua superficie anteriore, sempre come se fosse una "passeggiata" rilassante; l'**addome** con due tecniche diverse; gli **arti** supinati a palmo fisso con la stessa sequenza e le stesse modalità indicate per la posizione prona e il **viso**, utilizzando però di norma in questo caso quasi esclusivamente il pol-

lice, data la ridotta dimensione della parte complessiva da trattare. Anche per questa posizione, tutte le possibilità di trattamento indicate possono essere eseguite in successione, costituendo un unico trattamento completo in posizione supina.

Trattamento generale del corpo supino a palmi alternati

Questo trattamento si esegue con la stessa tecnica a "palmi alternati" indicata per il trattamento analogo in posizione prona e pertanto con le stesse modalità segnalate per lo spostamento delle mani. Il ricevente sistemato in posizione supina, deve avere anche le braccia allungate oltre il capo, eventualmente appoggiate su un cuscino qualora, per una difficoltà dell'articolazione scapolomerale, le mani non riuscissero a toccare il terreno. L'operatore si posiziona alla destra del ricevente e, dopo un contatto iniziale sull'addome, effettua tutto il trattamento nella posizione del gatto.

Tecnica di esecuzione

– Il trattamento ha inizio appoggiando entrambi i palmi all'altezza della 6ª/10ª costa con una pressione delicata (Fig. 26), quindi l'allievo, procedendo con pressioni alterne, tratta il torace e le braccia fino a raggiungere le mani, evitando come al solito di fare pressioni sulle articolazioni e inoltre, nel caso in cui il ricevente sia una donna, sul seno.

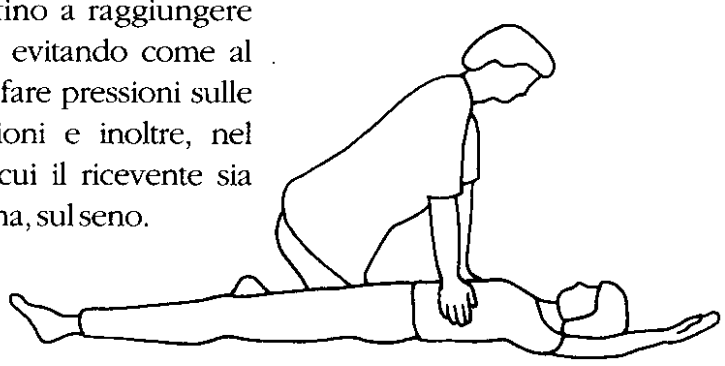


Fig. 26

– Mantenendo la stessa posizione e sempre con il capo rivolto verso la testa del ricevente, indietreggia con le pressioni fino alla zona d'appoggio iniziale (Fig. 27).

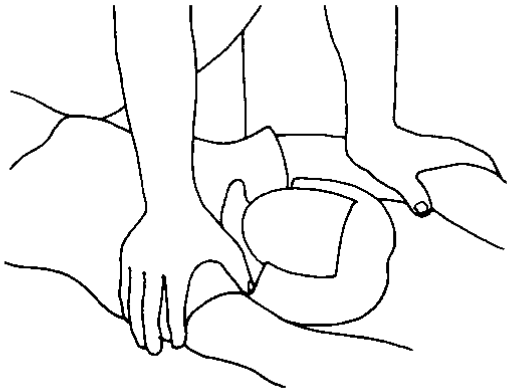


Fig. 27

– Per trattare poi gli arti inferiori, l'operatore deve invertire la sua posizione per orientarsi verso i piedi del ricevente. Per fare ciò procede staccando la mano destra dalle coste della parte sinistra del ricevente per appoggiarla sulla spina iliaca destra, così da trovarsi posizionato perpendicolarmente all'asse mediale del ricevente, quindi porta anche la mano sinistra sull'altra spina iliaca, facendo sempre attenzione alla dovuta lentezza e al ritmo nello spostamento delle mani come già indicato nell'analogo trattamento prono (Fig. 28).

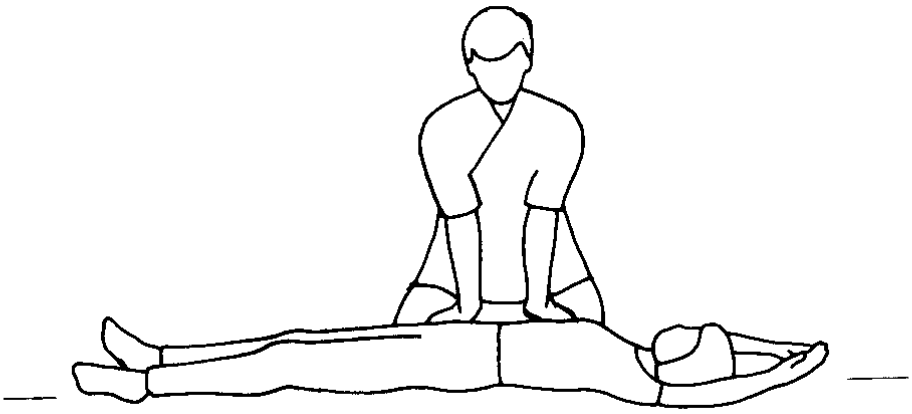


Fig. 28

– Nella posizione in cui si è venuto a trovare dopo aver invertito la direzione, tratta entrambe le gambe fino alle caviglie escluse (Fig. 29).

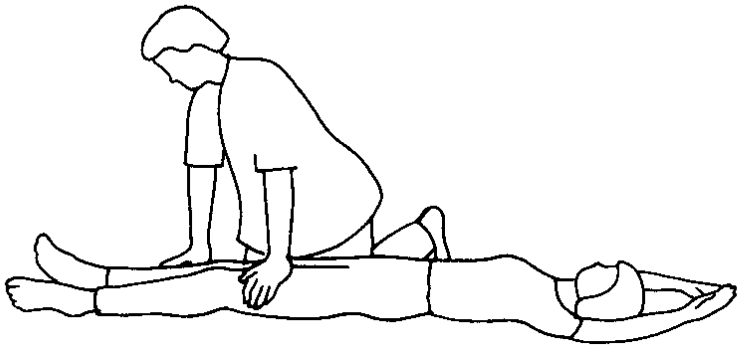


Fig. 29

– Mantenendo la stessa posizione, con il capo rivolto verso i piedi del ricevente, l'operatore indietreggia con le pressioni fino al bacino, dove esegue con le modalità precedenti, ma in modo speculare, il cambio delle mani per andare a terminare il trattamento nella stessa zona in cui era iniziato.

Trattamento dell'addome

Se la parte anteriore del corpo, come s'è detto, è la più delicata, ancor di più lo è l'addome, un'area particolare che racchiude importanti organi vitali con la protezione non di una struttura ossea, ma solo muscolare. Le pressioni effettuate sull'addome dovranno perciò a maggior ragione rispettare quelle caratteristiche di lentezza, gradualità e ascolto che conosciamo.

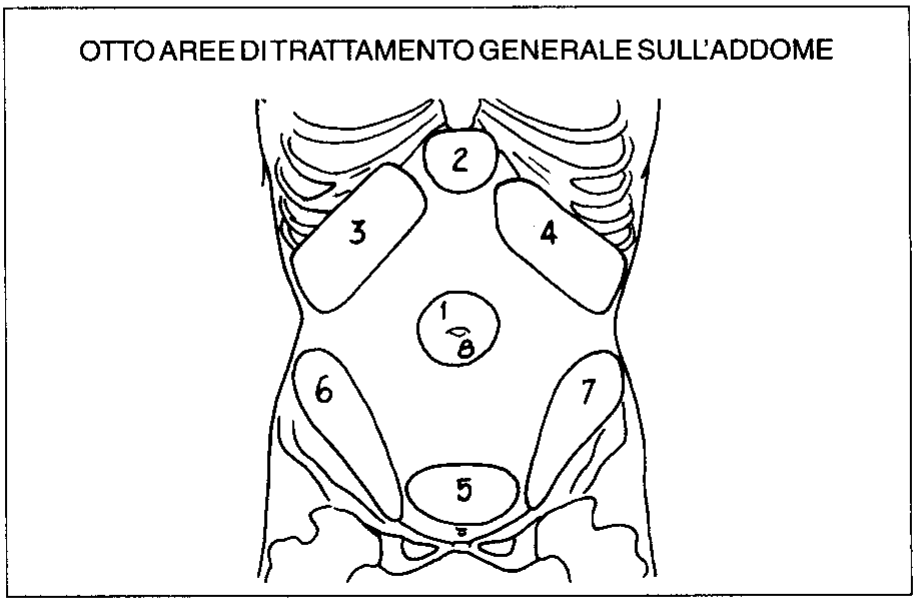
Poiché, inoltre, la respirazione si ripercuote in modo molto visibile sull'addome con movimenti di innalzamento e abbassamento della parete addominale, l'entrata e l'uscita della pressione dovranno avvenire nel loro rispetto, per cui l'appoggio della pressione avverrà durante un atto espiratorio, quando cioè l'addome spontaneamente si rilassa e anche ogni aumento della pressione andrà eseguito in questa fase, rimanendo costante fi-

no a quando si sentirà che è possibile aumentarla, sempre comunque in un atto espiratorio. Si presti però attenzione al fatto che nella fase statica, quando cioè viene mantenuta, la pressione deve rimanere costante nonostante la parete dell'addome venga mossa dalla respirazione.

L'uscita della pressione, sempre graduale e con gli stessi tempi della fase di penetrazione, dovrà essere eseguita invece nella fase di inspirazione del ricevente, quando la parete addominale si innalza e spontaneamente quindi asseconda il movimento di uscita.

Il trattamento dell'addome può essere eseguito in due modi diversi: a palmi sovrapposti per un trattamento generale della superficie addominale suddivisa in otto aree, oppure con le tre dita mediane per le aree energetiche relative a organi e visceri. Queste due tecniche di trattamento possono essere anche complementari ed eseguite quindi in successione per un trattamento completo dell'addome.

A) Trattamento generale a palmi sovrapposti dell'addome suddiviso in otto aree



Mappa II[a]

Tecnica di esecuzione

L'operatore posizionato in seiza alla destra del ricevente supino, effettua un contatto iniziale sull'addome prima di trattarlo (Fig. 30), spostando su di esso i palmi sovrapposti in modo da coprire otto aree secondo le modalità e la sequenza indicate.

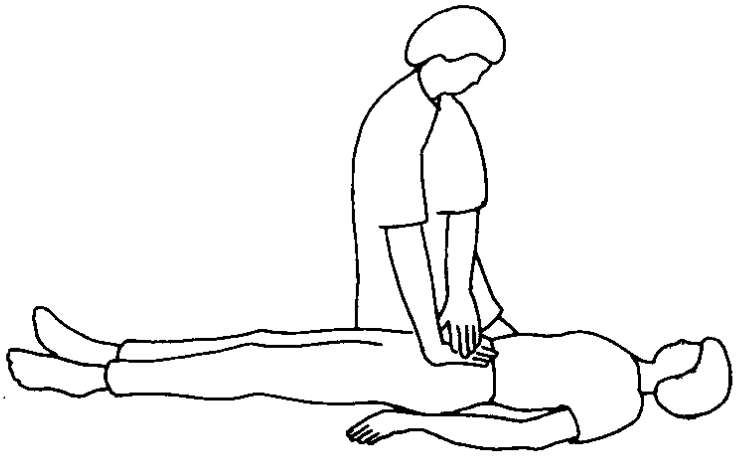


Fig. 30

1. **Area centrale corrispondente all'ombelico**, con le dita della mano sinistra sovrapposte alla zona metacarpale della mano destra (Fig. 31).

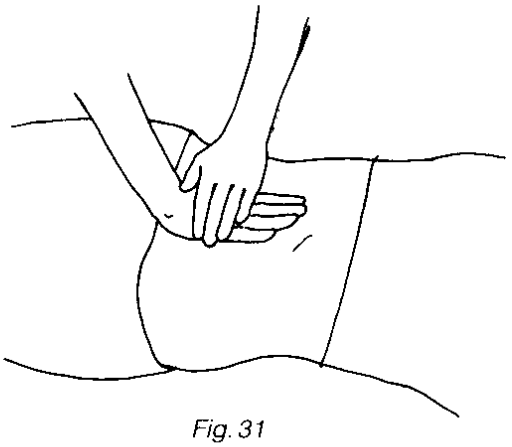


Fig. 31

2. **Area sotto sternale**, da raggiungere con uno spostamento delle mani che mantenga il contatto. Le dita della mano sinistra dell'operatore sono sovrapposte alle dita della mano destra, il cui medio viene a trovarsi sotto il processo xifoideo (Fig. 32).

Fig. 32

3. **Area sotto l'arcata costale destra**, mantenendo la stessa sovrapposizione delle mani e ruotandole in modo da far perno sulla punta del dito medio della mano destra, così che il suo pollice venga invece a trovarsi a contatto dell'arcata costale destra (Fig. 33).

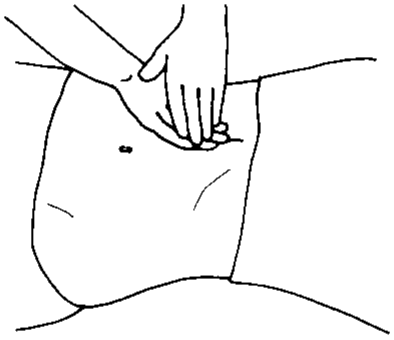


Fig. 33

4. **Area sotto l'arcata costale sinistra** con le stesse modalità e con il contatto del mignolo contro l'arcata costale sinistra (Fig. 34).

Fig. 34

5. **Area sotto ombelicale centrale**, da raggiungere anche qui con uno spostamento delle mani che mantenga il contatto. Le dita della mano sinistra dell'operatore appoggiano sulla zona metacarpale della mano destra che va a sistemarsi con il polso in prossimità dell'osso pubico (Fig. 35).

Fig. 35

6. **Area sotto ombelicale destra**, mantenendo la stessa sovrapposizione delle mani e ruotandole in modo da far perno sul polso destro così che il pollice si trovi a contatto della spina iliaca anteriore destra (Fig. 36).

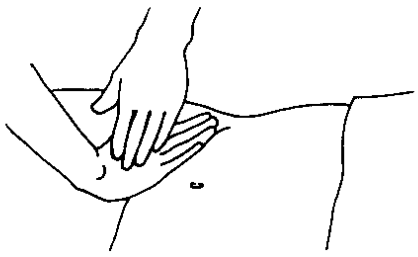


Fig. 36

7. **Area sotto ombelicale sinistra**, con le stesse modalità e con il contatto del mignolo contro la spina iliaca anteriore sinistra (Fig. 37).

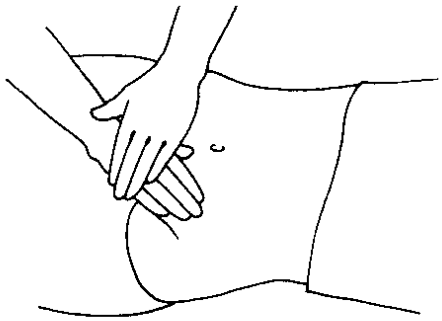
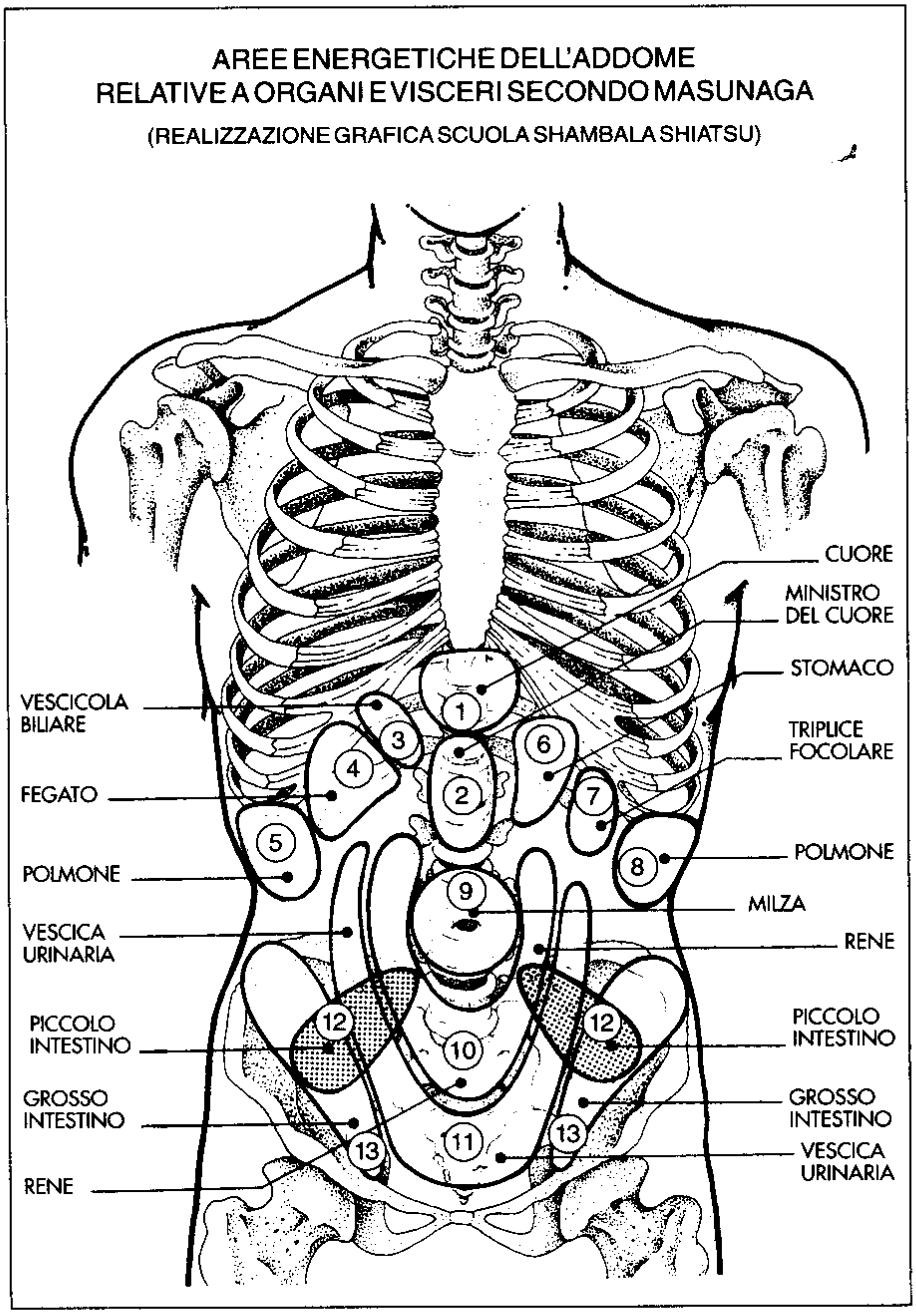


Fig. 37

8. **Area centrale**, riportando le mani nella posizione iniziale indicata al numero 1.

B) TRATTAMENTO CON LE TRE DITA MEDIANE DELLE AREE ENERGETICHE DELL'ADDOME RELATIVE A ORGANI E VISCERI



Mappa III[a]

Tecnica di esecuzione

– L'operatore, posizionato anche per questo trattamento in seiza alla destra del ricevente supino, effettua un contatto iniziale sull'addome e poi lo tratta esercitando una pressione con le tre dita mediane della mano destra nelle seguenti aree energetiche sopraombelicali, mentre la mano sinistra è in appoggio fisso nella zona tra l'ombelico e l'osso pubico (Fig. 38):

1) Cuore
2) Ministro del Cuore
3) Vescicola Biliare
4) Fegato
5) Polmone destro
6) Stomaco
7) Triplice Focolare
8) Polmone sinistro

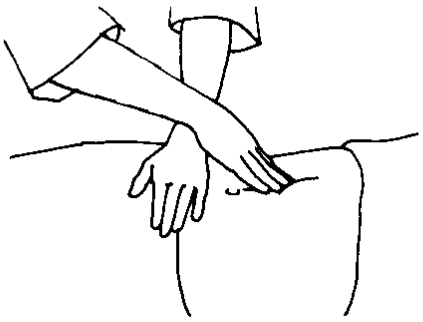


Fig. 38

– Spostando lentamente l'appoggio fisso della mano sinistra nella zona tra l'ombelico e il processo xifoideo, l'operatore passa a trattare con le tre dita mediane le altre aree energetiche sotto indicate (Fig. 39):

9) Milza (con due pressioni nella parte sovrastante e sottostante l'ombelico, senza premere direttamente su di esso)
10) Rene centrale e in successione l'area laterale destra e sinistra
11) Vescica urinaria
12) Piccolo intestino destro e poi sinistro
13) Grosso intestino destro e poi sinistro

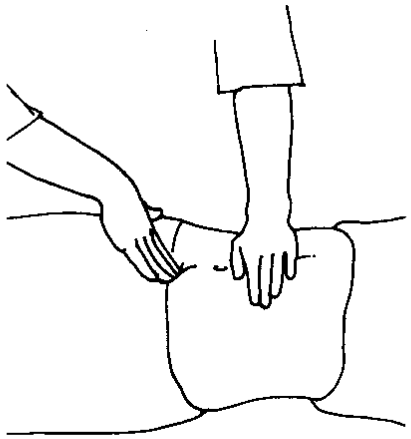


Fig. 39

Trattamento degli arti supini con un palmo fisso

Anche nella posizione supina gli arti vengono trattati con la stessa tecnica del palmo fisso impiegata per gli arti pronati e presentata nel trattamento generale del dorso (vedi pag. 140), quella cioè che si effettua con il riferimento a una mano fissa in una zona, mentre l'altra tratta. Si tenga presente che anche il trattamento palmare degli arti in posizione supina può utilmente essere seguito da un successivo passaggio con il pollice, sempre lungo la linea centrale della superficie trattata con il palmo.

Tecnica di esecuzione

Per effettuare questo trattamento l'operatore, dopo il solito contatto iniziale in seiza sull'addome alla destra del ricevente supino, si sposta attorno al suo corpo, trattando prima il lato destro e poi quello sinistro, perciò in successione l'arto inferiore destro, l'arto superiore destro, l'arto superiore sinistro e l'arto inferiore sinistro secondo le seguenti modalità:

- **parte superiore della gamba destra**: l'operatore posizionandosi in seiza perpendicolarmente all'asse mediale del ricevente appoggia la mano sinistra con pressione fissa (mano madre) sotto la zona inguinale, mentre con il palmo destro (mano figlia) tratta la coscia fino al ginocchio escluso (Fig. 40);

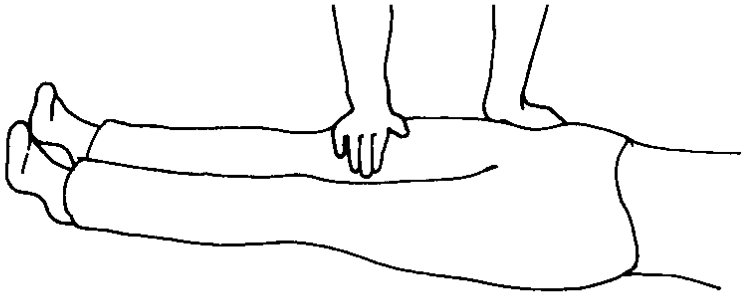


Fig. 40

– **parte inferiore della gamba destra**: posizionando la mano madre appena sopra il ginocchio, tratta con il palmo dell'altra mano la parte inferiore della gamba fino alla caviglia esclusa (Fig. 41);

Fig. 41

– **parte mediale della gamba**: ruotando leggermente verso i piedi del ricevente, l'operatore si posiziona in arciere e piega la gamba del ricevente, sistemandola con un cuscino, in modo che il piede della stessa risulti all'altezza del ginocchio dell'altra. Tratta quindi prima la parte mediale della coscia con la mano madre (sinistra) sulla spina iliaca anterosuperiore sinistra del ricevente e successivamente la parte mediale inferiore della gamba, spostando la mano madre sulla coscia (Fig. 42);

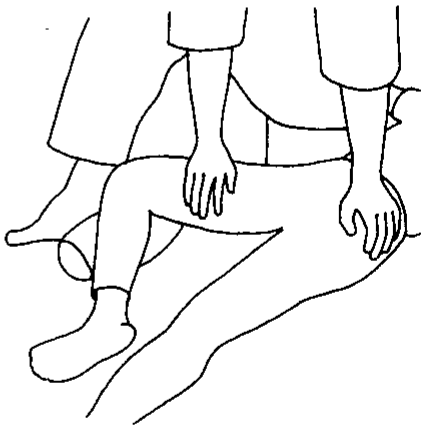


Fig. 42

– **arto superiore destro**: mantenendo sempre il contatto con il corpo del ricevente, l'operatore si sposta con movimenti lenti verso il suo braccio destro aperto a 90° rispetto al corpo e con la mano supinata. Posizionandosi in arciere sopra di esso, lo

tratta tutto con il palmo sinistro fino al polso escluso, mentre la mano madre (destra) appoggia sui muscoli pettorali della parte destra (Fig. 43);

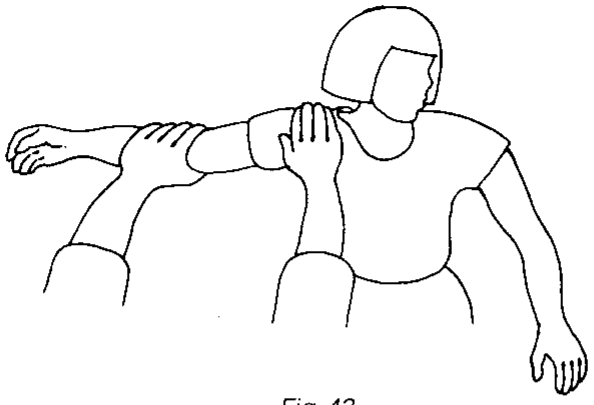


Fig. 43

- **arto superiore sinistro**: terminato il trattamento del braccio destro, l'operatore si porta in seiza oltre il capo del ricevente per effettuare una pressione su entrambi i pettorali (Fig. 44), quindi portandosi sul lato sinistro del ricevente e posizionandosi sopra il suo braccio sinistro, ripete su di esso, in modo speculare, il trattamento indicato per il braccio destro;

Fig. 44

- **arto inferiore sinistro**: per completare il trattamento l'operatore eseguirà in modo speculare su questo arto il trattamento indicato per le varie parti della gamba destra, ricordandosi ancora di spostarsi da un arto all'altro con movimenti lenti e senza perdere il contatto.

Trattamento del viso

Rispetto alle altre aree di trattamento, il viso ha dimensioni molto ridotte, per cui non è possibile effettuare un trattamento palmare come è stato indicato per le altre, fatta eccezione per un semplice contatto palmare rilassante e avvolgente sulle tempie o ricoprendo occhi od orecchie. Per il trattamento si utilizzerà pertanto la superficie ridotta del pollice, oppure i polpastrelli di tutte le dita per seguire la conformazione ossea del viso.

Si deve notare anche che il viso è una parte piuttosto particolare del corpo per via dei numerosi orifizi che vi si aprono in uno spazio molto limitato e corrispondenti per giunta a organi di senso e perciò sensibili e delicati. Vale quindi anche per quest'area l'invito alla delicatezza e all'attenzione.

Questo trattamento, particolarmente rilassante, può essere eseguito come logica conclusione al termine di tutta la sequenza di trattamento in posizione supina, ma può anche essere considerato separatamente come benefico trattamento a sé stante, anche se limitato, o utile complemento per qualsiasi altro trattamento.

Tecnica di esecuzione

- L'operatore, in seiza alle spalle del ricevente, esegue con le mani dei delicati movimenti ondulatori sotto il collo per rilassare il tratto cervicale (Fig. 45);

Fig. 45

– con i polpastrelli delle dita posizionati sotto l'osso mandibolare effettua una pressione con leggera trazione (Fig. 46);

Fig. 46

– con i pollici che si alternano nell'eseguire le pressioni, tratta poi tutta l'arcata dentale inferiore dal centro verso la parte laterale (Fig. 47);

Fig. 47

– con i polpastrelli delle dita posizionati sotto l'osso zigomatico effettua una nuova pressione con leggera trazione (Fig. 48);

Fig. 48

– ripete quindi le pressioni alternate con i pollici su tutta l'arcata dentale superiore, sempre spostandosi dal centro verso la parte laterale (Fig. 49);

Fig. 49

– con i polpastrelli delle dita posizionati sotto l'arcata sopraorbitale, esercita ancora una trazione (Fig. 50);

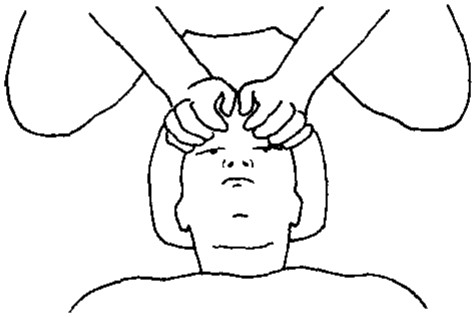


Fig. 50

– tratta poi la zona sopraccigliare con pressioni alternate dei pollici partendo dalla radice del naso (Fig.51);

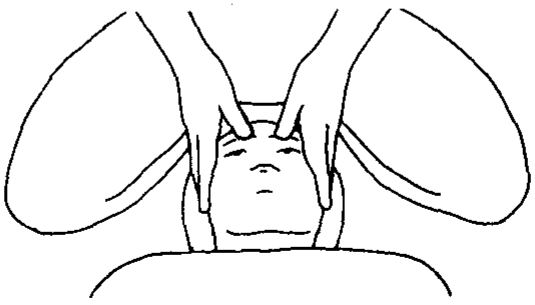


Fig. 51

– tenendo il pollice sinistro nello spazio tra le sopracciglia, effettua con il pollice destro una pressione al centro del mento, proseguendo poi con le pressioni lungo la linea mediana fino alla sommità del capo (Fig. 52);

Fig. 52

– con pressione alternata dei pollici tratta la fronte lungo due linee a partire dall'inizio dell'arco sopraccigliare (Fig. 53);

Fig. 53

– ripete lo stesso trattamento su due linee laterali e parallele alla prima, partendo dal centro dell'arco sopraccigliare (Fig. 54);

Fig. 54

– per concludere il trattamento appoggia infine le mani a lato del viso con una delicata pressione avvolgente (Fig. 55).

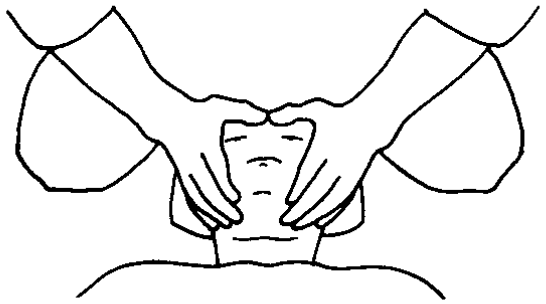


Fig. 55

POSSIBILITÀ DI TRATTAMENTO IN DECUBITO LATERALE

È questa una posizione particolare rispetto alle altre due analizzate, poiché il ricevente si trova ad appoggiare sul terreno solo su un fianco, anziché con un appoggio totale del corpo.

È un po' come se il ricevente, anziché alla forza di gravità che si incarica di sostenerlo e attrarlo perché sia comodo e si rilassi, fosse più affidato all'operatore che, mentre lo tratta, deve preoccuparsi anche sempre di far sì che il ricevente si senta sostenuto e a suo agio malgrado la precarietà dell'esigua superficie d'appoggio sul terreno.

Si noti infatti che in questa posizione l'operatore effettua le sue manovre stando alle spalle del ricevente, così da assolvere, mentre tratta, anche a questa funzione di sostegno, che verrà comunque indicata nel dettaglio in ogni fase.

È evidente che anche per il trattamento in questa posizione occorre usare come sempre gli accorgimenti necessari perché il ricevente venga sistemato in una posizione che sia comoda,

ma questa volta soprattutto stabile e in particolare ci si dovrà accertare che:

- la testa sia appoggiata sopra un cuscino;
- la scapola sia ben sistemata sul terreno con il braccio relativo allungato a 90° rispetto all'asse mediale del ricevente;
- le gambe siano flesse per permettere una buona stabilità a livello del bacino;
- il malleolo della gamba sovrastante sia posizionato sotto l'arco plantare del piede dell'altra gamba;
- la caviglia, il grande trocantere, la testa dell'omero, l'orecchio del ricevente siano allineati tra loro.

In questa posizione è possibile trattare tutto il fianco esposto in tre fasi successive, corrispondenti alle zone in cui può essere suddiviso: il **collo**, la parte laterale del **tronco** e la **gamba** nella superficie laterale che espone.

Trattamento generale del fianco destro

In questo trattamento il ricevente è sdraiato a terra sul fianco sinistro per esporre quello destro che risulta così il primo a essere trattato per permettere all'operatore, posizionato alle sue spalle, di effettuare le manovre di questa prima fase di trattamento in modo più agevole grazie all'impiego della mano destra. Avrà così modo di impratichirsi e acquisire sicurezza per il trattamento successivo dell'altro fianco in cui la mano che si sposta lungo il corpo (mano figlia) sarà la sinistra. Anche in questo trattamento verrà utilizzata sostanzialmente ancora la tecnica "a palmo fisso" già conosciuta e largamente impiegata nei trattamenti precedenti in posizione prona e supina, introducendo alcune manovre nuove per trattare il collo anche mediante stiramento. Vale anche per il trattamento in questa posizione la possibilità già indicata di far seguire di volta in volta al trattamento palmare anche quello con il pollice, sempre al fine di rendere più incisivo e completo il trattamento.

Tecnica di esecuzione

– **collo**: l'operatore sistemato in seiza dietro la schiena del ricevente, con le ginocchia all'altezza delle sue spalle, effettua un contatto iniziale con entrambe le mani contrapposte nella zona dell'ombelico e delle lombari. Esegue poi in successione le seguenti manovre:

- un movimento di rotazione per sciogliere la spalla destra afferrandola con due mani (Fig. 56);
- uno stiramento della parte laterale destra del collo per effetto del peso rilassato del proprio corpo che cade all'indietro, mentre continua a tenere afferrata la spalla con due mani (Fig. 57);

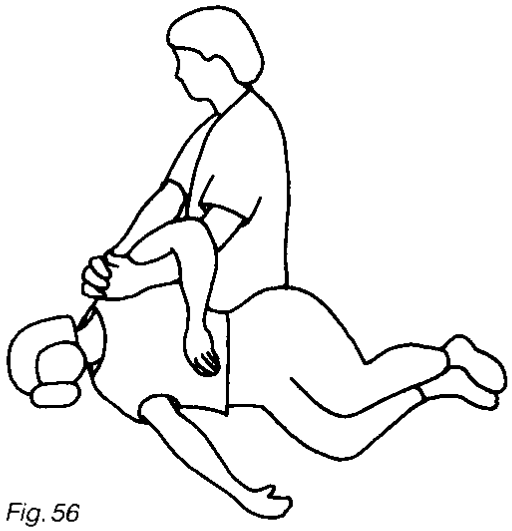


Fig. 56

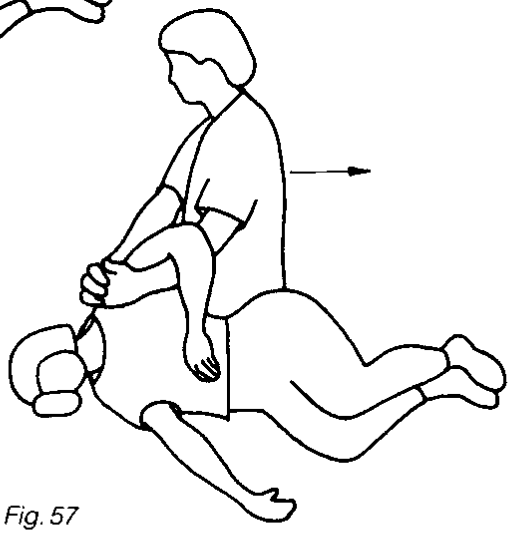


Fig. 57

- un ulteriore stiramento della stessa parte del collo, mantenendo la spalla destra afferrata con la mano destra mentre, con una rotazione di tutto il busto all'altezza di Hara, l'operatore imprime con il palmo della mano sinistra una pressione sul mastoide (Fig. 58);

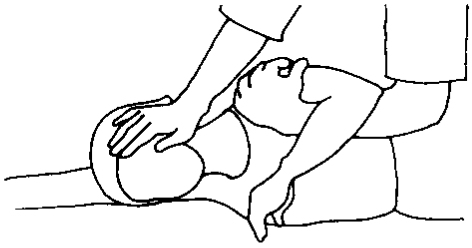


Fig. 58

- mantenendo ancora lo stiramento della spalla destra con la mano destra, effettua delle pressioni avvolgenti sul collo con l'azione contrapposta del pollice e le altre quattro dita della mano sinistra, procedendo dalla testa verso la spalla (Fig. 59).
  Si noti che il sostegno del ricevente in questa fase di trattamento avviene grazie all'appoggio della sua schiena contro la gamba destra dell'operatore.

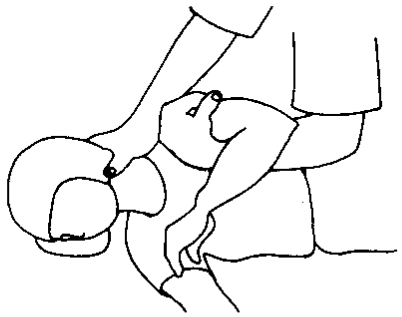


Fig. 59

– **parte laterale del tronco**: l'operatore si posiziona in ginocchio dietro il ricevente, sostenendolo con l'appoggio di una gamba contro le dorsali e l'altra contro il sacro.
  Dopo aver portato il braccio sinistro del ricevente in estensione oltre il capo, tratta con la mano sinistra tutta la parte laterale del

tronco fino al bacino (grande trocantere), mentre la mano destra è in appoggio fisso sotto l'ascella (Fig. 60). (Si consiglia una pressione moderata in corrispondenza delle coste fluttuanti.)

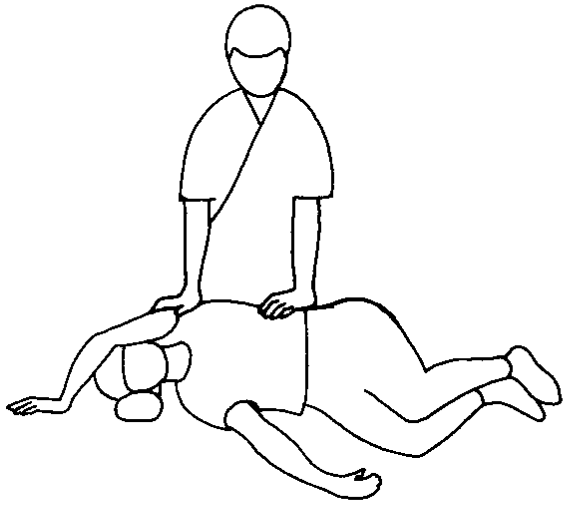


Fig. 60

- **arto inferiore**: posizionandosi in arciere con il piede destro oltre le gambe del ricevente, l'operatore tratta con il palmo destro la parte laterale della coscia (Fig. 61), tenendo la mano sinistra in appoggio fisso sul grande trocantere.
  Spostando l'appoggio fisso sulla coscia appena sopra il ginocchio, procede trattando la parte inferiore della gamba fino alla caviglia esclusa.

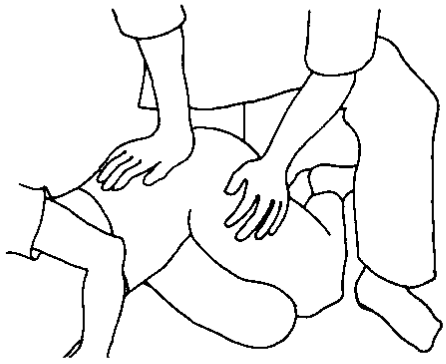


Fig. 61

Trattamento generale del fianco sinistro

Tecnica di esecuzione

Dopo aver posizionato il ricevente sdraiato a terra sul fianco destro, affinché esponga il sinistro, si ripete in modo speculare con la mano sinistra tutto il trattamento indicato per il fianco destro, usando la destra come mano madre.

POSSIBILITÀ DI TRATTAMENTO IN POSIZIONE SEDUTA

È forse la più anomala delle posizioni in cui è possibile effettuare un trattamento Shiatsu poiché il ricevente si trova in una situazione di appoggio molto parziale solo sui glutei e gli arti inferiori, per cui gli viene in pratica a mancare la possibilità di abbandonarsi sul terreno come accadeva per le altre posizioni analizzate, prona e supina in particolare.

D'altro canto è anche questa una possibilità interessante di trattamento sia per le persone che non possono stare sdraiate, sia per trattare agevolmente e con manovre più ampie il collo e le spalle. Anche il dorso può ricevere in questo caso una stimolazione diversa ed efficace per la posizione verticale che presenta rispetto al terreno, contrariamente alle altre posizioni, e per la maggiore possibilità perciò di risposta attiva alla pressione proprio in virtù del minor abbandono concesso. Malgrado si riveli utile in alcuni casi, è meglio però contenere il tempo dedicato nel trattamento a questa posizione.

Anche per questa posizione vale la solita raccomandazione di sistemare il ricevente in modo che si senta comodo, facendolo sedere su un cuscino a gambe incrociate, o eventualmente distese se troppo difficoltoso, controllando con attenzione la verticalità della sua colonna vertebrale rispetto al terreno e

considerando inoltre il fatto che, durante tutto il trattamento, egli dovrà essere sostenuto adeguatamente dall'operatore, come si vedrà, per compensare così in parte il mancato abbandono rilassato sul terreno.

In questa posizione è possibile trattare il **margine superiore delle spalle**, il **collo** e il **dorso**.

Trattamento del margine superiore della spalla

Per effettuare il trattamento di questa parte del corpo del ricevente in posizione seduta, l'operatore deve assumere una posizione alquanto insolita, poiché è l'unico caso in cui opera in piedi alle spalle del ricevente per poter rispettare la perpendicolarità. Dovrà inoltre prestare attenzione al fatto che la parte laterale della propria gamba destra sia ben sistemata contro la sua schiena per sorreggerlo, il piede destro sotto il sacro e l'altro parallelo e distante quanto è necessario a una posizione stabile.

Questo trattamento viene eseguito con la tecnica a "palmi alternati" già utilizzata per il trattamento generale a "passeggiata" del corpo prono e supino, con la possibilità poi di farla seguire questa volta dal trattamento con i pollici, anch'essi in questo caso "alternati", ossia effettuando, come è noto, le pressioni alternativamente e attendendo ogni volta che sia consolidata quella della mano precedente.

Prima di iniziare questo trattamento, l'operatore potrà effettuare una pressione preliminare con il palmo di entrambe le mani sopra la testa del ricevente per una sorta di rilassamento iniziale, scaricando le tensioni e assestando perciò meglio la posizione in generale e della colonna vertebrale in particolare. Per eseguire questa manovra iniziale l'operatore dovrà portarsi già in posizione di trattamento con una rotazione a 90° del busto verso destra per portarsi con le sue spalle parallele a quelle del ricevente.

Tecnica di esecuzione

In piedi alle spalle del ricevente, e con il busto ruotato secondo le indicazioni sopra fornite, l'operatore appoggia il palmo di entrambe le mani sul margine superiore del trapezio con le dita rivolte in avanti e accertandosi che i pollici siano a contatto con il collo (Fig. 62). Tratta poi tutto il margine superiore della spalla, spostandosi con pressioni alternate fino a raggiungere la parte ossea (acromion) dove, appoggiandosi per la pressione finale, effettua un leggero stiramento di tutta la zona trattata.

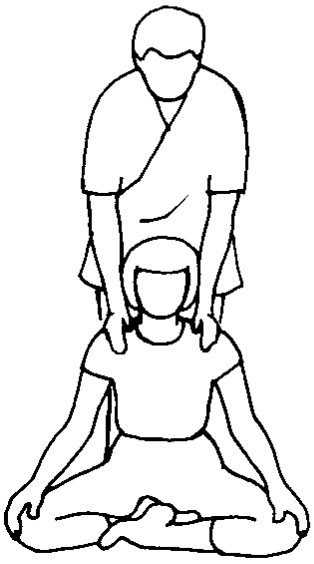


Fig. 62

Trattamento del collo

A differenza del precedente trattamento di questa stessa parte del corpo in decubito laterale, dove la testa era appoggiata per terra e non ne consentiva quindi spostamenti, ora, nella posizione seduta, il collo si presenta completamente libero, permettendo così più possibilità di trattamento in varie direzioni, pur utilizzando in sostanza le stesse manovre, con il risultato di stimolarne le varie fasce.

Tecnica di esecuzione

– **lato sinistro del collo**: portandosi in posizione arciere con la parte mediale della gamba destra ben a contatto della schiena del ricevente, sempre per sostenerla, l'operatore flette la testa dello stesso in avanti (Fig. 63) e con la mano destra effettua dall'alto al basso delle pressioni avvolgenti in modo che il pollice appoggi sul lato sinistro del collo, mentre l'altra mano afferra la spalla sinistra del ricevente (Fig. 64).
Ripete poi la stessa manovra dopo aver ruotato il capo flesso del ricevente verso destra;

Fig. 63

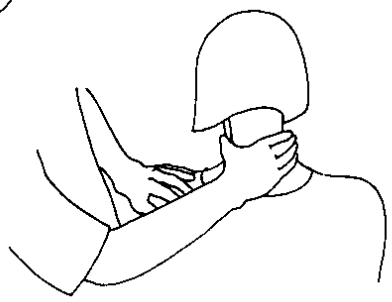


Fig. 64

– **lato destro del collo**: invertendo la posizione dell'arciere, così da avere la parte mediale della gamba sinistra a contatto della schiena del ricevente, l'operatore ripete specularmente su questo lato lo stesso trattamento indicato per il lato sinistro del collo.

Trattamento del dorso

Anche per il trattamento del dorso in questa posizione si possono fare le stesse riflessioni esposte per il collo. Conosciamo infatti già ben tre tipi di possibilità di trattamento del dorso in posizione prona, ma questa nuova possibilità offre l'opportunità di una stimolazione più dinamica con risposta più attiva ed elastica grazie alla posizione del dorso completamente libero nello spazio e alla sua verticalità rispetto al terreno. Si tramuta così in un vantaggio, da questo punto di vista, l'eventuale scomodità della posizione considerata in funzione del mancato abbandono rilassato.

Questa particolare situazione di verticalità del tronco del ricevente seduto, deve anche richiamare l'attenzione dell'allievo sul fatto che nel trattamento in questa posizione la pressione non può essere determinata per effetto dell'appoggio del peso del corpo dell'operatore abbandonato sulla parte trattata, come avviene nella posizione supina o prona dove il ricevente è a terra. Essa dovrà allora scaturire non dal semplice appoggio della mano, ma da tutto un movimento rotatorio del busto dell'operatore all'altezza di Hara verso lo stesso lato della zona trattata e perciò anche per il contemporaneo effetto di contrapposizione delle mani, quella fissa che attira la spalla a sé e l'altra che si appoggia sulla parte del dorso trattata. Sarà così inoltre la tecnica stessa di trattamento a sostenere il ricevente.

È da segnalare comunque che nella posizione seduta è possibile trattare solo una parte del dorso, in pratica tutta quella superiore, fin dove cioè l'operatore, in seiza alle spalle del ricevente, riesce a mantenere, con la posizione del suo braccio, la perpendicolarità della pressione. Anche se utile ed efficace per i motivi analizzati, si tenga perciò presente che è un trattamento parziale del dorso. Anche in questa posizione il dorso verrà trattato con la tecnica a palmo fisso, introducendo però anche un nuovo strumento di lavoro, la nocca, per il trattamento di un'area precisa, quella scapolare. Al trattamento palmare inoltre potrà fare utilmente seguito, come al solito, quello con il pollice.

Tecnica di esecuzione

- **colonna vertebrale**: l'operatore in seiza alle spalle del ricevente, alla distanza circa del suo braccio disteso, afferrando con la mano sinistra la spalla sinistra del ricevente, tratta con pressioni del palmo destro la colonna vertebrale dall'alto al basso (Fig. 65) finché può mantenere la perpendicolarità del braccio rispetto a essa (in genere le ultime dorsali);

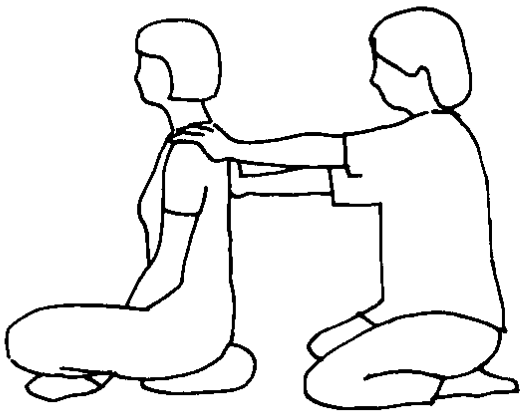


Fig. 65

- **lato sinistro**: ripete con la mano destra lungo il percorso dei muscoli paravertebrali il trattamento indicato per la colonna vertebrale. Effettua quindi una leggera rotazione verso sinistra (Fig. 66) per avere la giusta perpendicolarità al fine di trattare tutta l'area attorno al bordo mediale della scapola, mediante pressioni ottenute inserendo sotto a esso la nocca;

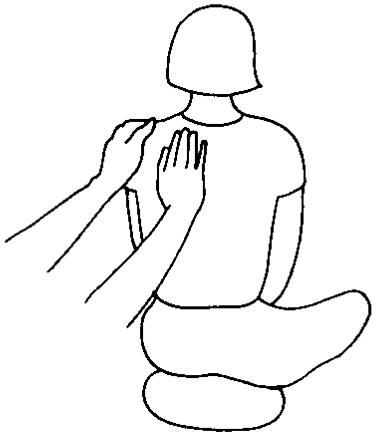


Fig. 66

- **lato destro**: si ripete in modo speculare su questo lato del dorso il trattamento indicato per il lato sinistro.

7

IL TRATTAMENTO DEI SINGOLI MERIDIANI

Le possibilità di trattamento nelle varie posizioni previste dalla tecnica Shiatsu che sono state presentate nel capitolo precedente sono servite a fornire degli schemi base di trattamento generale a cui l'allievo può costantemente rifarsi nelle sue esercitazioni sui riceventi, anche senza conoscere i percorsi dei meridiani, poiché sono state studiate per dare comunque, in qualsiasi posizione, una stimolazione armoniosa e completa delle varie parti del corpo. Proprio per questo motivo possono costituire sempre un'impalcatura di base per il trattamento anche quando la conoscenza in fatto di meridiani si approfondisce e nelle varie parti trattate si diventa consapevoli dei loro vari decorsi e quindi di quelli che si stanno di volta in volta trattando.

Man mano che la formazione prosegue, quando la tecnica operativa è sempre più assimilata dall'allievo, diventando per così dire quasi automatica, e viene supportata anche dallo studio teorico, diventa quasi un'esigenza conoscere il percorso specifico della rete energetica del corpo, suddivisa nei singoli meridiani che è importante sapere riconoscere e trattare anche singolarmente con una tecnica precisa.

Verranno adesso indicati di seguito i percorsi dettagliati dei singoli meridiani e per ciascuno il trattamento più idoneo ed efficace, ma soprattutto il più semplice, accessibile e immediato per l'allievo all'inizio del suo studio, in quanto messo a punto nella posizione più adeguata affinché il meridiano esponga più facil-

mente il suo percorso nel corpo del ricevente. Il trattamento diventa così per l'operatore comodo e agevole.

Essendo il meridiano un canale di scorrimento dell'energia, è evidente l'importanza di privilegiare nel suo trattamento specifico l'uso del pollice, anziché del palmo, che può invece essere utile per una stimolazione generale preventiva, secondo le modalità analizzate nel capitolo precedente. L'importanza dell'impiego del pollice nel trattamento dei meridiani risulta determinante anche per quelle caratteristiche, che ormai conosciamo, di sensibilità e abilità operativa di questo dito, in grado dunque di andare a stimolare in modo adeguato il percorso del meridiano.

Il miglior sistema per trattare con lo Shiatsu i meridiani è quello del riferimento a un punto fisso durante il trattamento delle varie parti del suo percorso, per cui un pollice resta fermo su di esso, mentre l'altro si sposta lungo il decorso del canale, secondo quella tecnica che abbiamo già analizzato e definito per il trattamento a "palmo fisso". Per analogia possiamo ora chiamare questa a "pollice fisso", intendendo sempre questa situazione di spostamento di un solo pollice, mentre l'altro mantiene un'efficace pressione costante e fissa su un punto che faccia anche da riferimento per tutta la durata del trattamento. Ed è importante che sul punto fisso venga mantenuta una buona qualità di pressione, perché esso costituirà il referente per comunicare con ciascun punto trattato a ogni successiva pressione eseguita, quasi a stabilire un ponte tra i due, in modo che il meridiano venga riattivato, o meglio "aperto" per un'effettiva canalizzazione dell'energia in quel tratto di meridiano. Anche durante il trattamento di ogni meridiano, l'allievo inoltre dovrà ricordare ovviamente di eseguire una pressione, come sempre, perfettamente perpendicolare, prestando però in questo caso la massima attenzione al rispetto di questa caratteristica che può diventare difficoltosa, essendo la superficie di contatto del pollice in sé piuttosto esigua e inferiore comunque a quella del palmo. Malgrado il decorso più ampio sul corpo di molti canali, come l'allievo prenderà atto dalle descrizioni dei singoli percorsi, in questa prima fase di apprendimento il trattamento indicato ri-

guarderà prevalentemente il decorso lungo gli arti, escludendo sempre quello relativo alla parte anteriore del tronco, dove verranno utilizzate le aree già segnalate, corrispondenti agli organi e ai visceri. Il dorso verrà invece ampiamente trattato lungo il meridiano di Vescica Urinaria. Va inoltre ricordato che, essendo il meridiano un canale che trasporta energia, il suo trattamento va effettuato proprio sul suo decorso e non solo sui punti a cui fa riferimento l'agopuntura e che dunque non vanno nemmeno trattati tutti. L'attenzione allora deve essere davvero sul percorso del canale in tutto il suo snodarsi e nel quale qualsiasi punto deve essere considerato efficace e valido per la stimolazione.

Circa le norme generali di base per il trattamento dei meridiani vale quanto già indicato in relazione alle caratteristiche della pressione Shiatsu e a proposito delle posture. Si ricordi infine che i meridiani vengono in questo capitolo presentati in una successione che tiene conto della possibilità di raggrupparli nel trattamento in base alla posizione assunta dall'operatore.

- **Meridiani trattati in posizione supina**
  - meridiano di Stomaco
  - meridiano di Milza
  - meridiano di Fegato
  - meridiano di Polmone
  - meridiano di Ministro del Cuore
  - meridiano di Cuore
- **Meridiani trattati in posizione prona**
  - meridiano di Vescica Urinaria
  - meridiano di Rene
  - meridiano di Piccolo Intestino
  - meridiano di Triplice Focolare
  - meridiano di Grosso Intestino
- **Meridiano trattato in decubito laterale**
  - meridiano di Vescicola Biliare

MERIDIANO DI STOMACO

Decorso

Il canale inizia sotto l'occhio sull'asse verticale della pupilla e scende sulla guancia, passando di lato all'estremità inferiore dell'ala del naso e alla commissura labiale per correre poi sopra la mandibola da dove un ramo sale, passando davanti all'orecchio, per arrivare fino all'angolo dell'attaccatura dei capelli.

Un altro ramo scende sul collo parallelamente alla trachea, raggiungendo l'incavo sovraclavicolare, poi inizia a scendere sul torace lungo la linea mammillare e quindi sull'addome a due dita dalla linea mediana fino all'osso pubico.

Prosegue sulla gamba dal bordo laterale del sartorio lungo il quadricipite (bordo laterale del retto femorale) a un dito dalla linea mediana dell'arto, raggiungendo il bordo superiore laterale della rotula per continuare sulla parte antero-laterale della tibia, sopra il muscolo tibiale anteriore.

Decorre quindi sul dorso del piede dove termina al lato ungueale laterale del II dito.

Trattamento

- **decorso trattato**: tutto il percorso sulla gamba, dal bordo laterale del sartorio al II dito del piede;
- **posizione del ricevente**: sdraiato in posizione supina con l'arto da trattare disteso;
- **posizione dell'operatore**: perpendicolarmente all'asse mediale del ricevente, in posizione seiza a ginocchia larghe, anche nella variante con le dita dei piedi puntate sul terreno, a seconda della posizione in cui viene a trovarsi la gamba da trattare;
- **tecnica di esecuzione**: posizionato davanti alla coscia del ricevente con il pollice fisso sul decorso del meridiano a circa due dita sotto l'inguine (S. 31), si effettuano le pressioni lungo il quadricipite fino alla rotula esclusa (Fig. 1).

Spostandosi oltre il ginocchio, si continua quindi il trattamento con il pollice fisso al di sotto di esso (S. 36) nello spazio tra la tibia e il perone, concludendo con una pinzatura *a lato dell'unghia* del II dito.

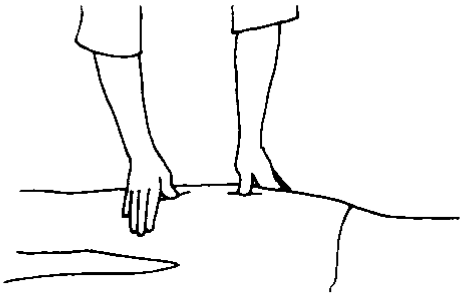
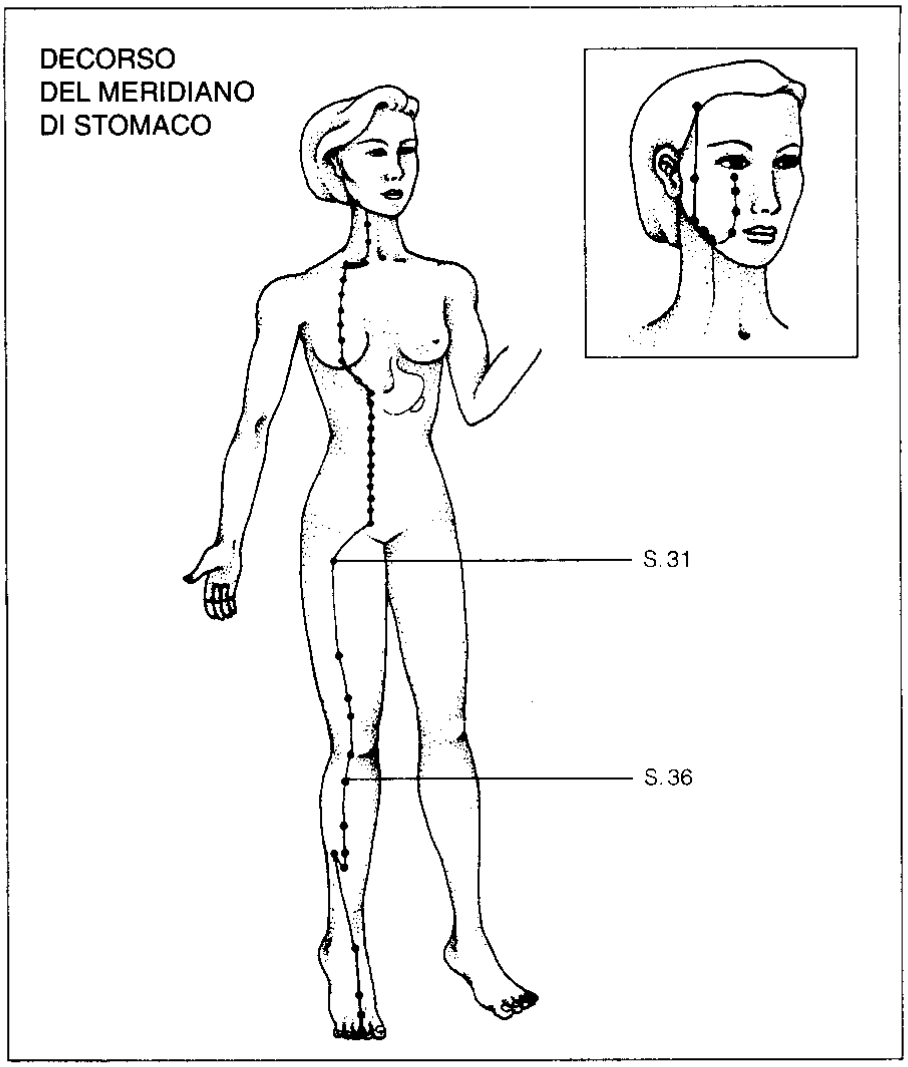


Fig. 1



Mappa IV[a]

MERIDIANO DI MILZA

Decorso

Inizia all'angolo ungueale mediale dell'alluce, corre lungo la parte mediale del piede, alla giuntura tra la pelle "bianca e rossa" e, passando davanti al malleolo mediale, sale verso la gamba.

Da qui corre sul margine posteriore mediale della tibia fino al suo condilo e, costeggiando medialmente il ginocchio, sale sulla coscia, passando prima per il bordo anteriore e poi posteriore del muscolo sartorio e portandosi quindi circa a due dita dalla linea mediana della gamba.

Giunto alla piega inguinale, prosegue sull'addome a quattro dita dalla linea mediana fino alla gabbia toracica e quindi sul torace, allontanandosi ulteriormente di altre due dita e raggirando lateralmente il seno per raggiungere il II spazio intercostale da dove scende sulla linea ascellare per terminare nel VII spazio intercostale.

Trattamento

- **decorso trattato**: tutto il percorso sulla gamba, dall'inguine all'alluce;
- **posizione del ricevente**: sdraiato in posizione supina con la gamba flessa in modo che il tallone si trovi sul prolungamento dell'asse mediale del ricevente e posizionando l'alluce all'altezza del tallone dell'altro piede;
- **posizione dell'operatore**: in posizione arciere sul lato opposto della gamba trattata, scavalcando con il piede a terra entrambe le gambe del ricevente.
  Le spalle devono essere sempre parallele al tratto di gamba che viene trattato;
- **tecnica di esecuzione**: con il pollice fisso sul decorso del meridiano a circa due dita sotto l'inguine, si effettuano le pressioni fino al ginocchio escluso (Fig. 2).

Spostandosi con una leggera rotazione oltre il ginocchio del ricevente, si continua il trattamento con il pollice fisso sotto il ginocchio, nella depressione sotto il condilo mediale della tibia (M. 9), infine concludendo con una pinzatura a lato dell'unghia dell'alluce.

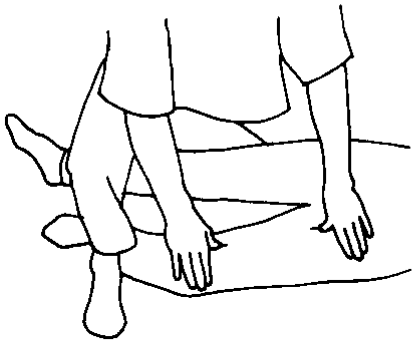
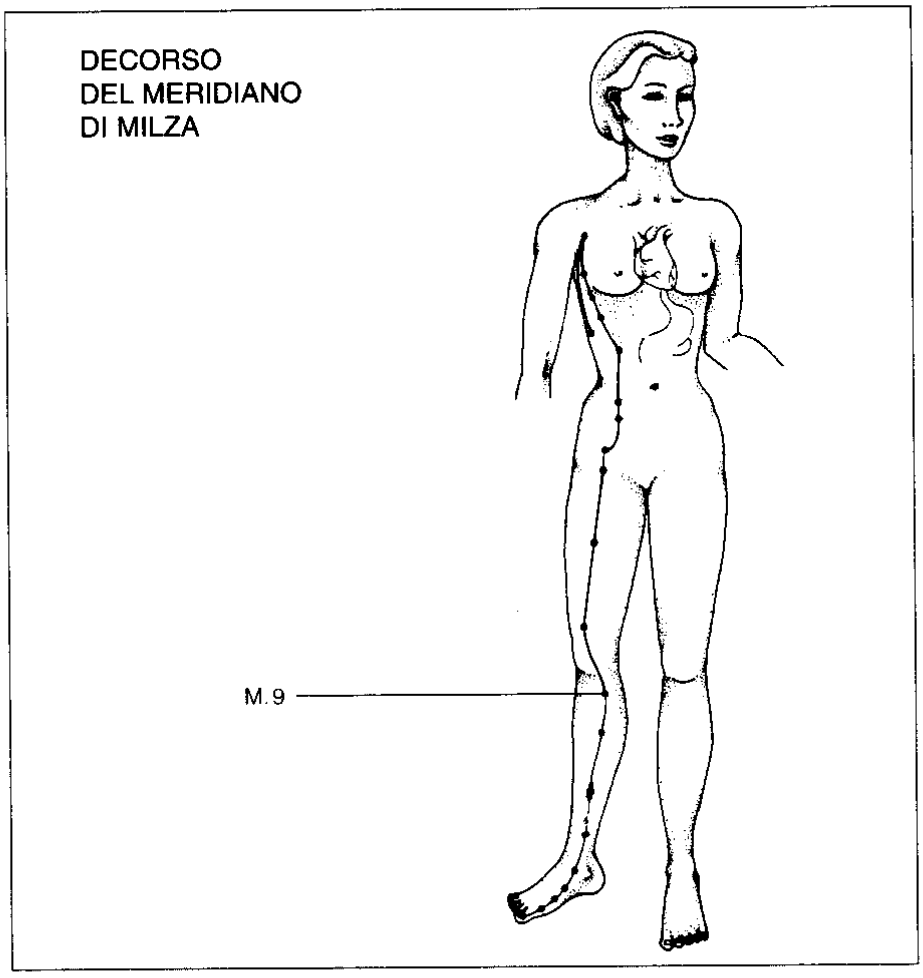


Fig. 2



Mappa V^a

MERIDIANO DI FEGATO

Decorso

Il canale inizia all'angolo ungueale laterale dell'alluce, lo percorre sullo stesso lato e prosegue sul dorso del piede, passando anteriormente al malleolo mediale fra i due tendini tibiale ed estensore dell'alluce. Percorre quindi il lato mediale della gamba seguendo il margine mediale della tibia, a metà circa della quale incrocia il meridiano di Milza, salendo poi parallelamente a esso, a circa un dito, verso il condilo mediale. Prosegue sulla coscia, prima fra il muscolo sartorio e l'adduttore lungo e poi sopra il gracile fino alla piega inguinale. Risale lungo il tronco, passando per l'estremità della prima costa fluttuante (XI), per poi terminare nel VI spazio intercostale sulla verticale della linea mammillare.

Trattamento

- **decorso trattato**: tutto il percorso sulla gamba, dalla piega inguinale all'alluce;
- **posizione del ricevente**: sdraiato in posizione supina, flettendo la gamba in modo che il tallone si trovi sul prolungamento dell'asse mediale del ricevente e l'arco plantare all'altezza del ginocchio dell'altra gamba e riportandola distesa per la parte finale del trattamento;
- **posizione dell'operatore**: in posizione arciere sul lato opposto della gamba trattata e, scavalcando con il piede a terra entrambe le gambe del ricevente (si presti attenzione al fatto che le spalle siano parallele alla parte di gamba che viene trattata). Successivamente in posizione seiza, perpendicolarmente all'asse mediale del ricevente, per la parte finale del meridiano, portandosi sul lato dello stesso;
- **tecnica di esecuzione**: con il pollice fisso sul decorso del meridiano a due dita circa dall'inguine (F. 10), si effettuano le pressioni fino all'estremità mediale della piega del ginocchio.

Portando quindi in questo punto (F. 8) il pollice fisso e spostandosi con una leggera rotazione oltre il ginocchio del ricevente, si continua fino alla metà circa della tibia (Fig. 3), per effettuare l'ultima parte del trattamento sul piede in seiza con il pollice fisso sul collo del piede a lato dell'articolazione della caviglia (F. 4).

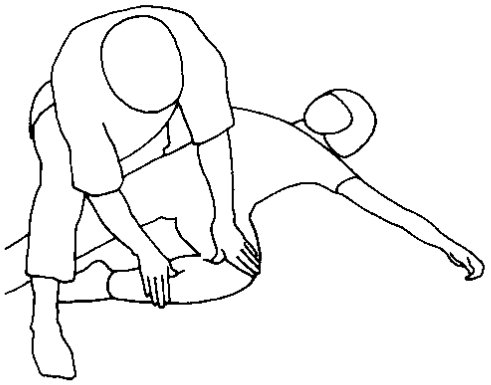
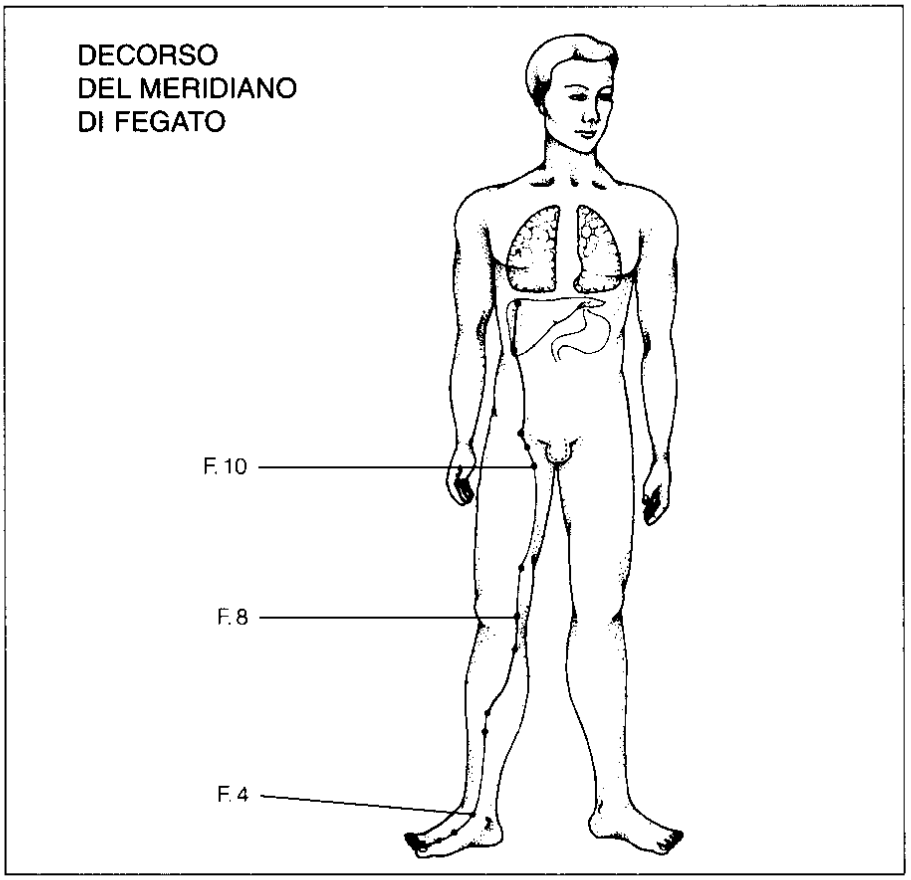


Fig. 3



Mappa VI[a]

MERIDIANO DI POLMONE

Decorso

Il canale parte a lato del I spazio intercostale, sale poi verso il bordo inferiore della clavicola e prosegue sulla parte antero-laterale del braccio, correndo sul bordo laterale del bicipite fino alla parte laterale della piega del gomito.

Prosegue poi lungo il lato radiale frontale dell'avambraccio fino alla piega del polso, all'altezza dell'arteria radiale, costeggia quindi l'eminenza tenar, lungo il primo metacarpo, e termina all'angolo laterale dell'unghia del pollice.

Trattamento

- **decorso trattato**: tutto il meridiano;
- **posizione del ricevente**: sdraiato in posizione supina con il braccio trattato perpendicolare all'asse mediale del corpo;
- **posizione dell'operatore**: in posizione seiza alle spalle del ricevente, davanti al braccio da trattare;
- **tecnica di esecuzione**: con il pollice fisso nel punto in cui il meridiano ha inizio (P. 1) si effettuano le pressioni fino alla parte

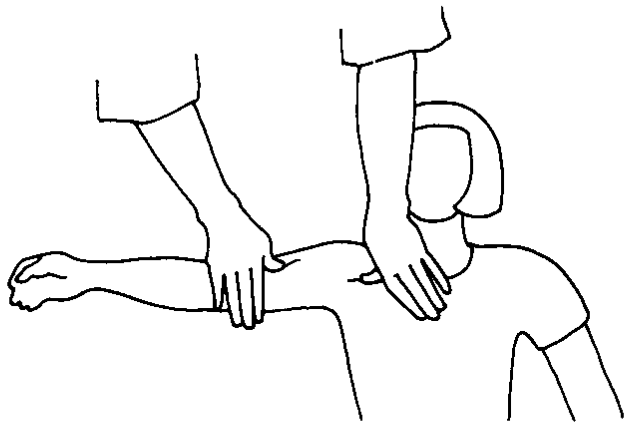
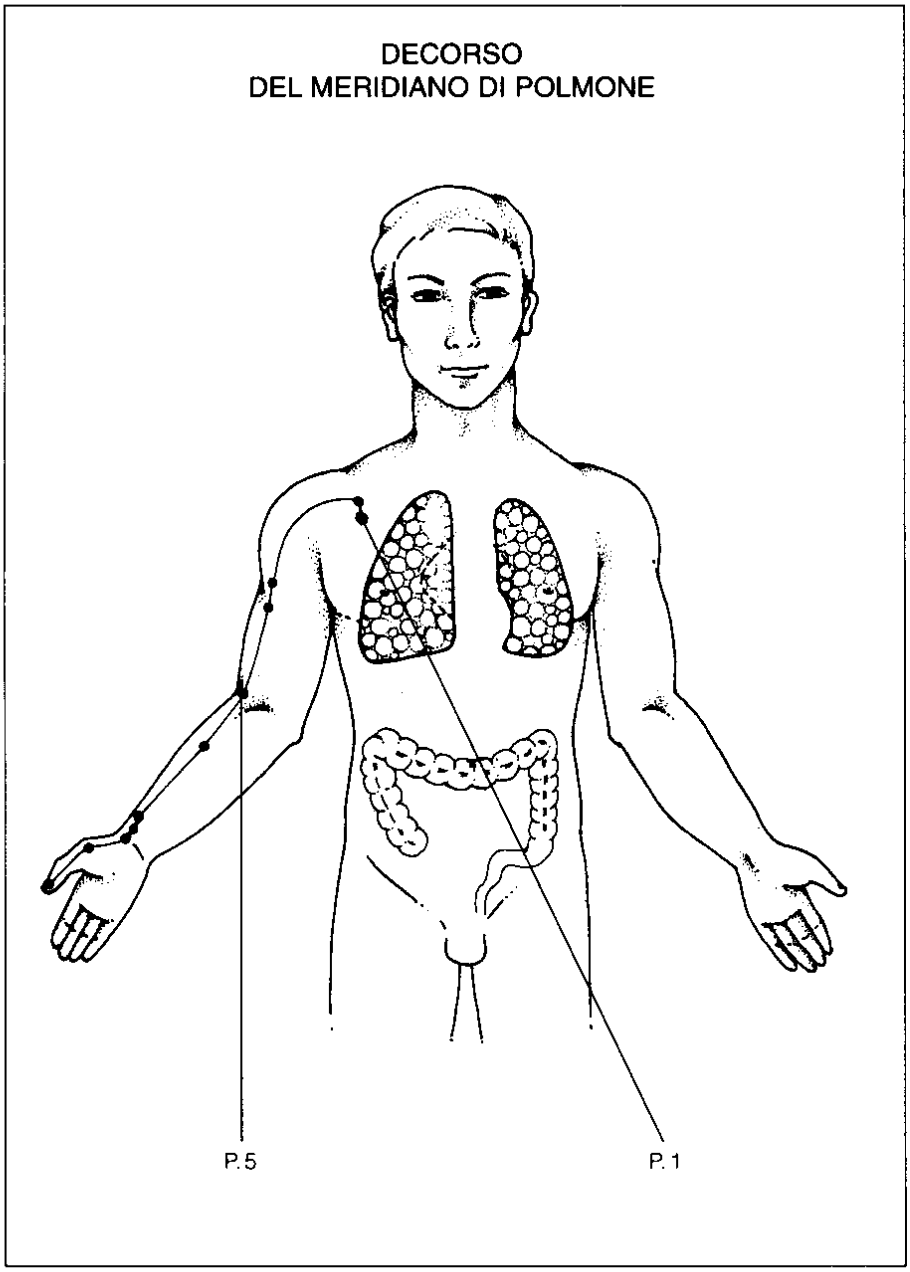


Fig. 4

laterale della piega del gomito (Fig. 4) e, spostando in questo punto il pollice fisso (P. 5), si continua il trattamento, concludendo con una pinzatura a lato dell'unghia del pollice.



Mappa VII[a]

MERIDIANO DI MINISTRO DEL CUORE

Decorso

Il canale parte a lato del capezzolo nel IV spazio intercostale, sale verso l'ascella e poi corre lungo la linea mediana della parte frontale del braccio in mezzo al muscolo bicipite, al centro della piega del gomito e nell'avambraccio tra l'ulna e il radio (tra i tendini del muscolo lungo palmare e il muscolo flessore radiale del carpo).

Prosegue in mezzo al palmo della mano per finire all'angolo laterale dell'unghia del dito medio.

Trattamento

- **decorso trattato**: tutto il meridiano;
- **posizione del ricevente**: sdraiato in posizione supina con il braccio trattato perpendicolare all'asse mediale del corpo;
- **posizione dell'operatore**: in posizione arciere rivolto verso il capo del ricevente con il piede oltre il braccio da trattare;
- **tecnica di esecuzione**: con il pollice fisso sulla cresta del pettorale a lato dell'ascella, si effettuano le pressioni fino al centro

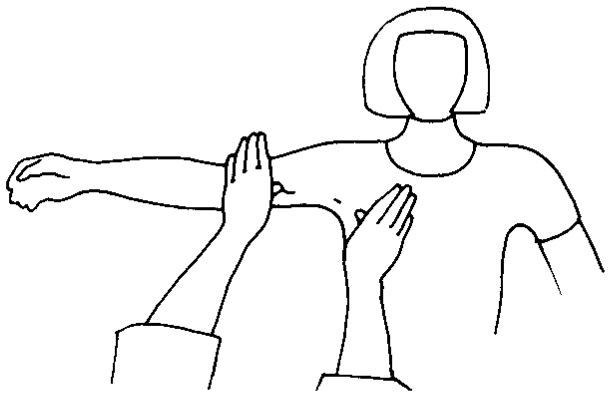
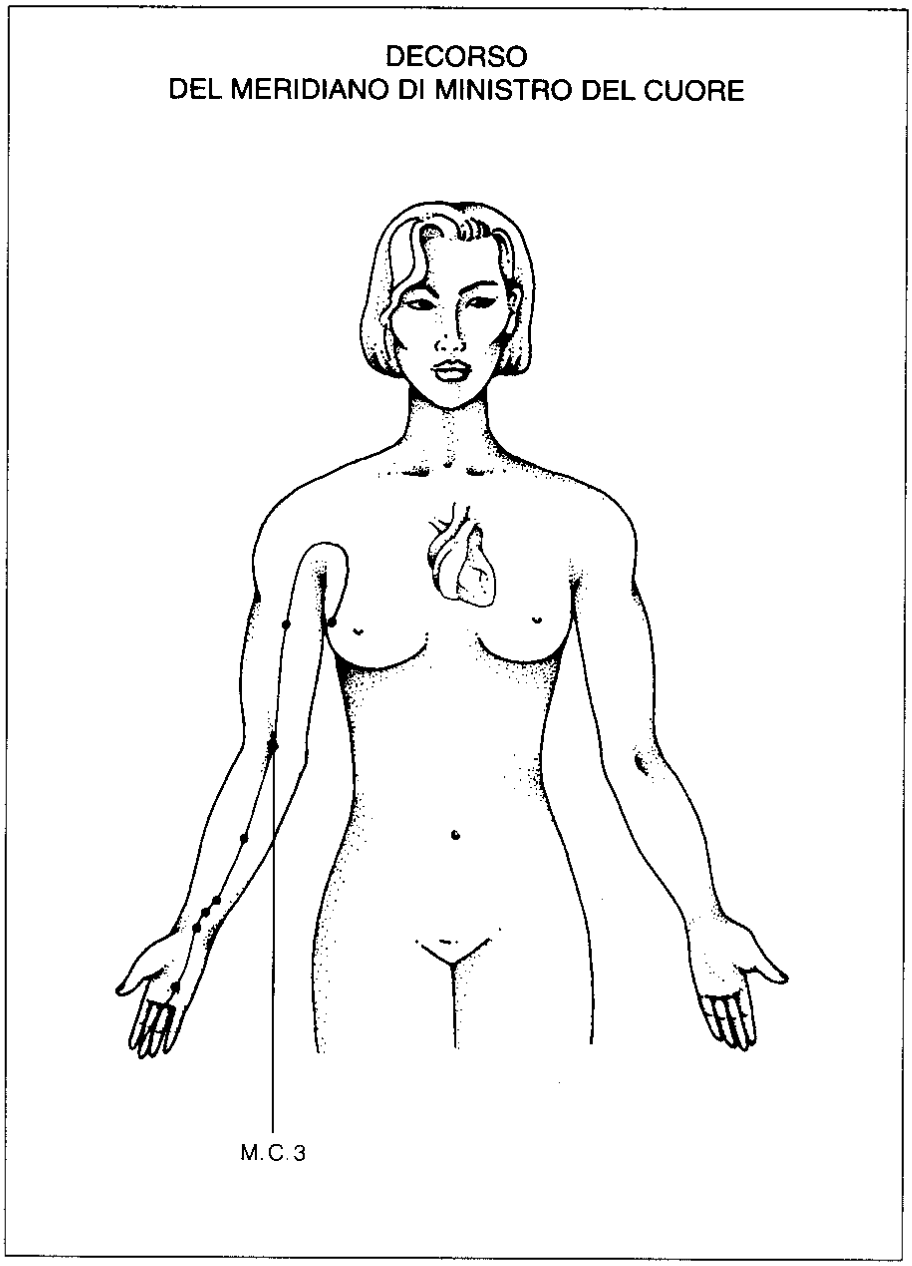


Fig. 5

della piega del gomito (Fig. 5) e, spostando il pollice fisso in questo punto (M.C. 3), si continua il trattamento, concludendo con una pinzatura a lato dell'unghia del dito medio.



Mappa VIII[a]

MERIDIANO DI CUORE

Decorso

Nasce nella depressione ascellare, passa sulla parte antero-mediale del braccio tra il muscolo bicipite e il brachiale, fino al punto tra l'estremità mediale della piega di flessione del gomito e l'epitroclea omerale.

Scorre poi lungo la parte anteriore dell'ulna fino alla parte mediale della piega di flessione del polso e, percorrendo il palmo tra i metacarpi del IV e V dito, termina in corrispondenza dell'angolo laterale dell'unghia del dito mignolo.

Trattamento

- **decorso trattato**: tutto il percorso del meridiano;
- **posizione del ricevente**: sdraiato in posizione supina con il braccio trattato piegato ad angolo retto oltre il capo;
- **posizione dell'operatore**: in posizione seiza davanti al braccio piegato da trattare e sul lato dello stesso;
- **tecnica di esecuzione**: con il pollice fisso sul punto in cui inizia il meridiano (C. 1), si effettuano le pressioni fino all'estremità me-

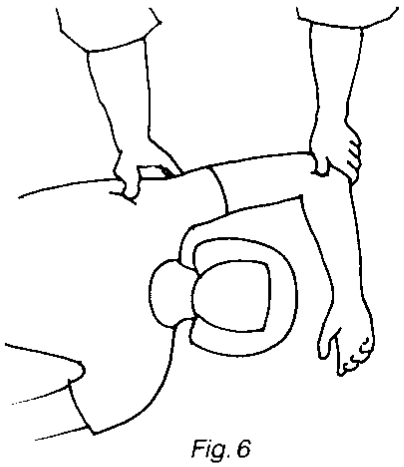
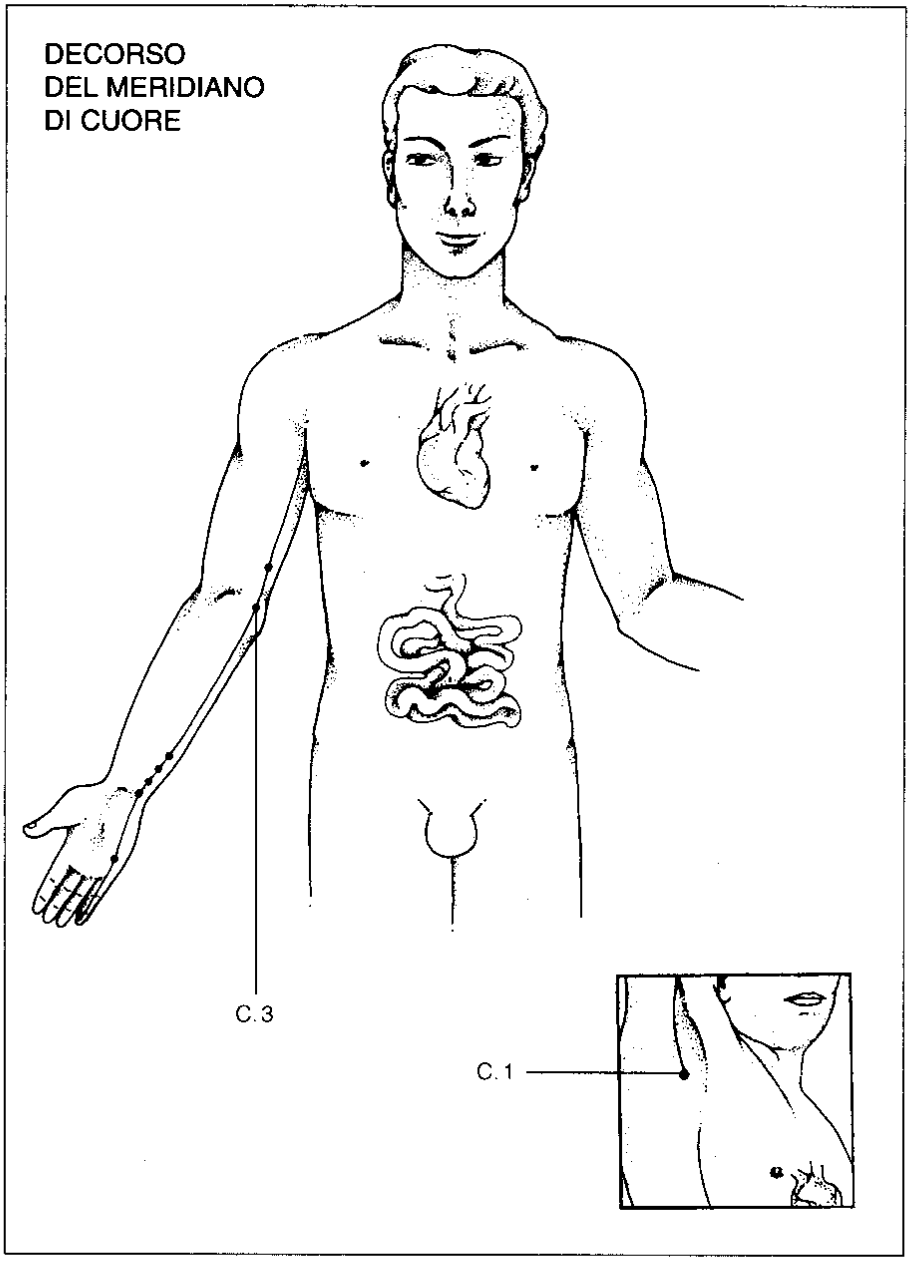


Fig. 6

diale della piega del gomito (Fig. 6) e, spostando il pollice fisso in questa posizione (C. 3), si continua il trattamento, concludendo con una pinzatura a lato dell'unghia del dito mignolo.



Mappa IX[a]

MERIDIANO DI VESCICA URINARIA

Decorso

Inizia all'angolo mediale dell'occhio, sale verticalmente sulla fronte e all'attaccatura dei capelli prosegue sulla testa, lateralizzando il suo percorso a una distanza di due dita dalla linea mediana parallelamente a essa.

Raggiunta la base del collo, si biforca in due linee che percorrono tutto il dorso parallelamente alla colonna vertebrale a una distanza rispettivamente di due e quattro dita da essa.

Proseguono sulla parte posteriore della coscia, una sulla linea mediana della gamba, l'altra a circa tre dita lateralmente a essa, congiungendosi poi, dopo essersi incrociate, al centro della fossa poplitea. Il meridiano continua quindi il percorso in un'unica linea al centro del muscolo gastrocnemio (polpaccio), al termine del quale si sposta leggermente verso la parte laterale della gamba raggiungendo la zona tra il malleolo laterale e il tendine d'Achille.

Da qui percorre infine lateralmente il piede lungo il V metatarso, terminando all'angolo ungueale laterale del V dito.

Trattamento

- **decorso trattato**: tutto il percorso sul dorso e sulla gamba, dalla nuca al V dito del piede;
- **posizione del ricevente**: sdraiato in posizione prona;
- **posizione dell'operatore**: in posizione arciere, rivolto verso il capo del ricevente mentre tratta il dorso e verso i suoi piedi mentre tratta la gamba, portandosi in posizione seiza per il trattamento del piede;
- **tecnica di esecuzione**: sul dorso si trattano contemporaneamente le due linee del meridiano secondo il seguente schema di percorso: con un pollice fisso sul punto in cui inizia sul dorso la linea laterale (V.U. 36), all'altezza dello spazio

tra la II e III vertebra dorsale, si tratta quella mediale fino a metà schiena, all'altezza dello spazio tra la X e la XI vertebra dorsale (Fig. 7), dove il pollice che ha trattato mantiene il punto fisso (V.U. 19), mentre l'altro lo raggiunge sulla linea laterale, fermandosi poi a sua volta (V.U. 43), mentre il primo continua ancora il trattamento fino a raggiungere il sacro nel secondo forame (V.U. 32) per fermarsi nuovamente mentre quello della linea laterale lo raggiunge.

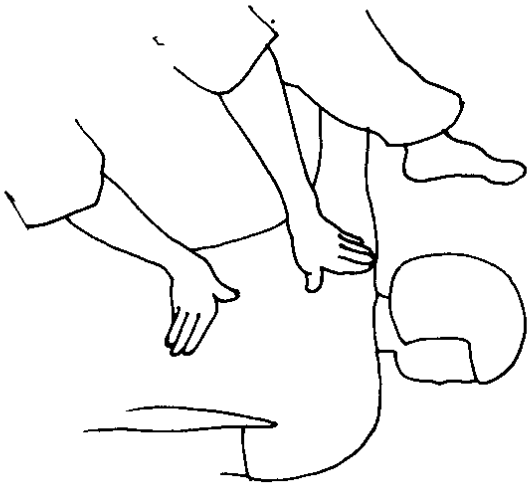
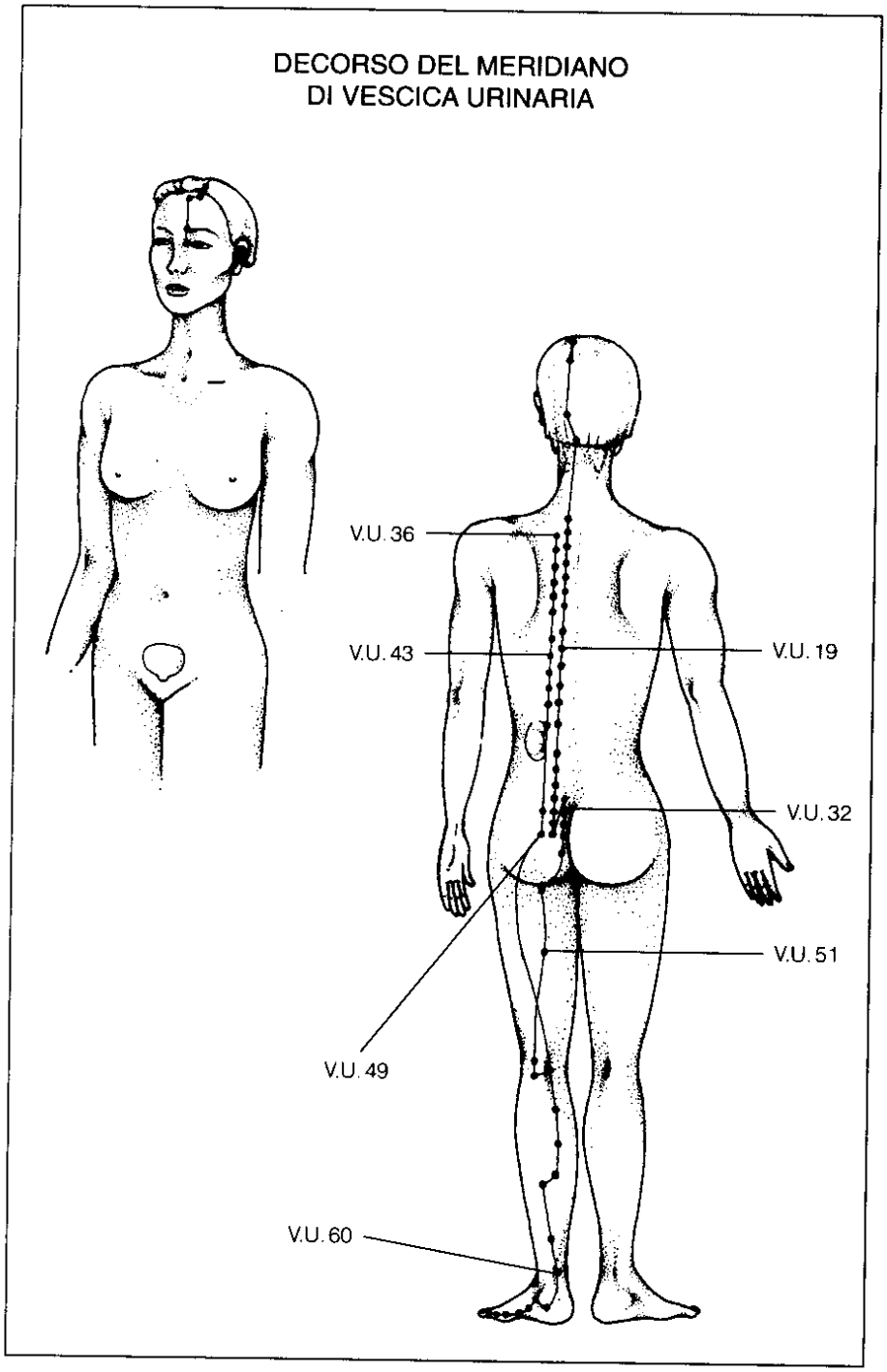


Fig. 7

Sulla gamba si tratta prima la linea laterale, dalla piega del gluteo al cavo popliteo escluso, con il pollice fisso al centro del gluteo (V.U. 49) e successivamente quella mediale, portando il pollice fisso sul secondo forame del sacro (V.U. 32) del lato trattato.
Si prosegue il trattamento oltre il cavo popliteo, fino alla caviglia, con il pollice fisso al centro della coscia (V.U. 51).
Il decorso sul piede si tratta con il pollice fisso tra il tendine d'Achille e il malleolo laterale (V.U. 60), previa leggera extrarotazione del piede adeguatamente appoggiato su un cuscino, concludendo con una pinzatura a lato dell'unghia del V dito.


DECORSO DEL MERIDIANO
DI VESCICA URINARIA
V.U. 36
V.U. 43
V.U. 19
V.U. 32
V.U. 51
V.U. 49
V.U. 60

Mappa X[a]

MERIDIANO DI RENE

Decorso

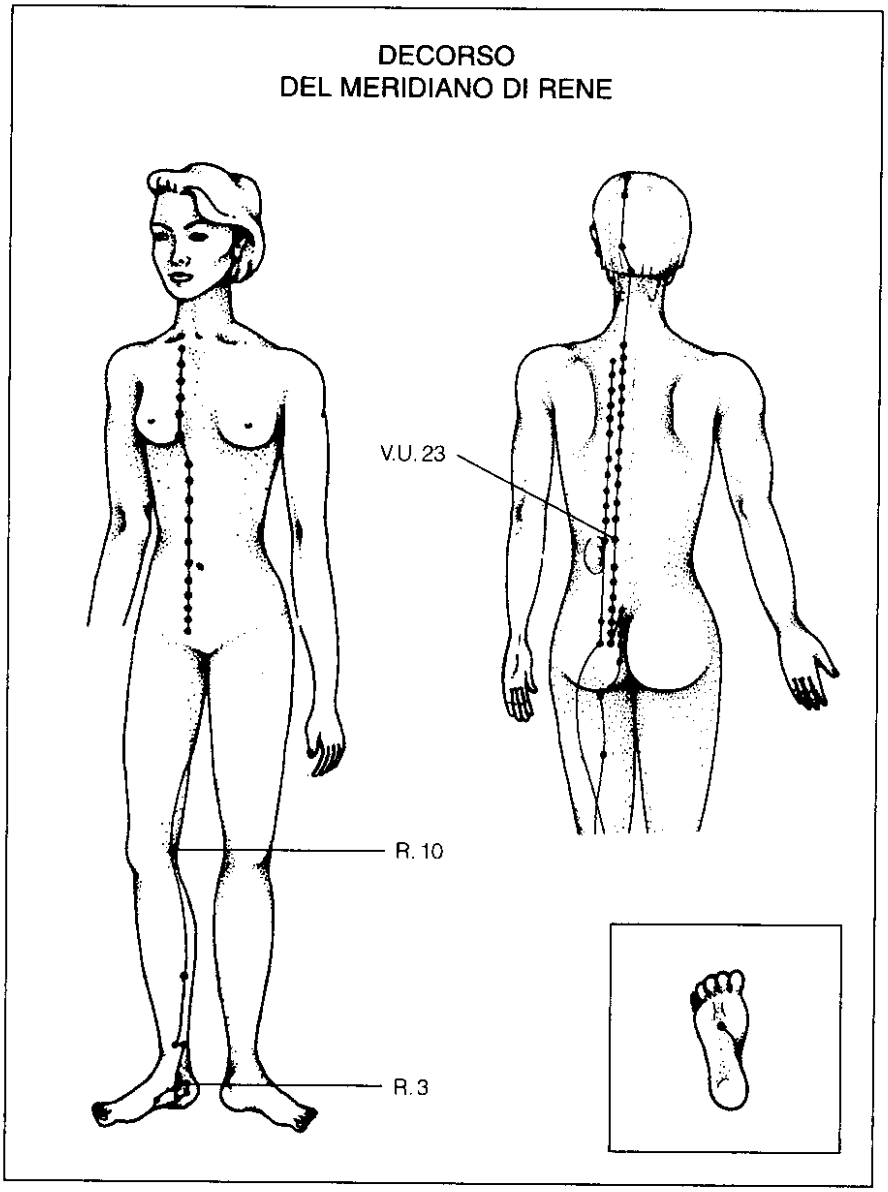
Inizia sulla pianta del piede, nella depressione fra i due cuscinetti plantari all'altezza della parte distale dei metatarsi del II e III dito, e, passando per la sommità dell'arco plantare, raggiunge la zona tra il malleolo mediale e il tendine d'Achille, per risalire, dopo un breve giro sul calcagno, lungo il lato mediale della gamba, a due dita posteriormente alla tibia, fino all'estremità mediale della fossa poplitea. Percorre poi il lato mediale posteriore della coscia raggiungendo l'area dei genitali. Sale lungo l'addome a 1/2 dito parallelamente alla linea mediana e poi sul torace, allargandosi all'altezza dello sterno per portarsi a due dita da essa, per terminare sotto il bordo mediale della clavicola.

Trattamento

- **decorso trattato**: tutto il percorso della gamba, dalla zona sotto i genitali fino alla pianta del piede;
- **posizione del ricevente**: sdraiato in posizione prona, sollevando il lato del bacino opposto alla gamba trattata, per ruotare la stessa al fine di esporre meglio il meridiano alla perpendicolarità del trattamento;
- **posizione dell'operatore**: in posizione arciere rivolto verso i piedi del ricevente;
- **tecnica di esecuzione**: con il pollice fisso sul decorso della linea mediale del meridiano di Vescica Urinaria, tra la II e la III vertebra lombare (V.U. 23), si effettuano le pressioni fino all'estremità mediale della fossa poplitea e, spo-

Fig. 8

stando il pollice fisso in questo punto (R. 10), si continua il trattamento fino alla caviglia (Fig. 8).
Il decorso sul piede si tratta con il pollice fisso tra il tendine d'Achille e il malleolo mediale (R. 3).



Mappa XI[a]

MERIDIANO DI PICCOLO INTESTINO

Decorso

Questo canale inizia all'angolo mediale dell'unghia del dito mignolo, segue il bordo mediale della mano, quindi percorre l'ulna sul lato postero-mediale dell'avambraccio.

Dopo essere passato tra l'olecrano e l'epicondilo mediale dell'omero, corre lungo il bordo mediale del muscolo tricipite fino alla piega ascellare posteriore, da dove sale verso l'acromion, per scendere poi al centro della scapola e risalire dirigendosi verso la VII vertebra cervicale.

Sale sul collo e, passando per l'angolo della mandibola e il bordo inferiore dell'osso zigomatico, va a terminare davanti al trago.

Trattamento

- **decorso trattato**: tutto il percorso sul braccio, dalla scapola al dito mignolo;
- **posizione del ricevente**: sdraiato in posizione prona con il braccio trattato perpendicolare all'asse mediale;
- **posizione dell'operatore**: in posizione arciere, rivolto verso il capo del ricevente, con il piede oltre il braccio da trattare;
- **tecnica di esecuzione**: con il pollice fisso al centro della scapola (P.I. 11) si effettuano le pressioni fino alla depressione tra l'olecrano e l'epicondilo mediale dell'ulna (Fig. 9). Spostando il pollice fisso in questo punto (P.I. 8), si continua il trattamento concludendo con una pinzatura a lato dell'unghia del dito mignolo.

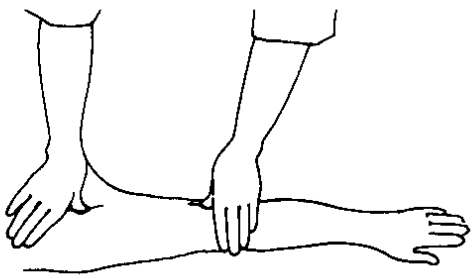
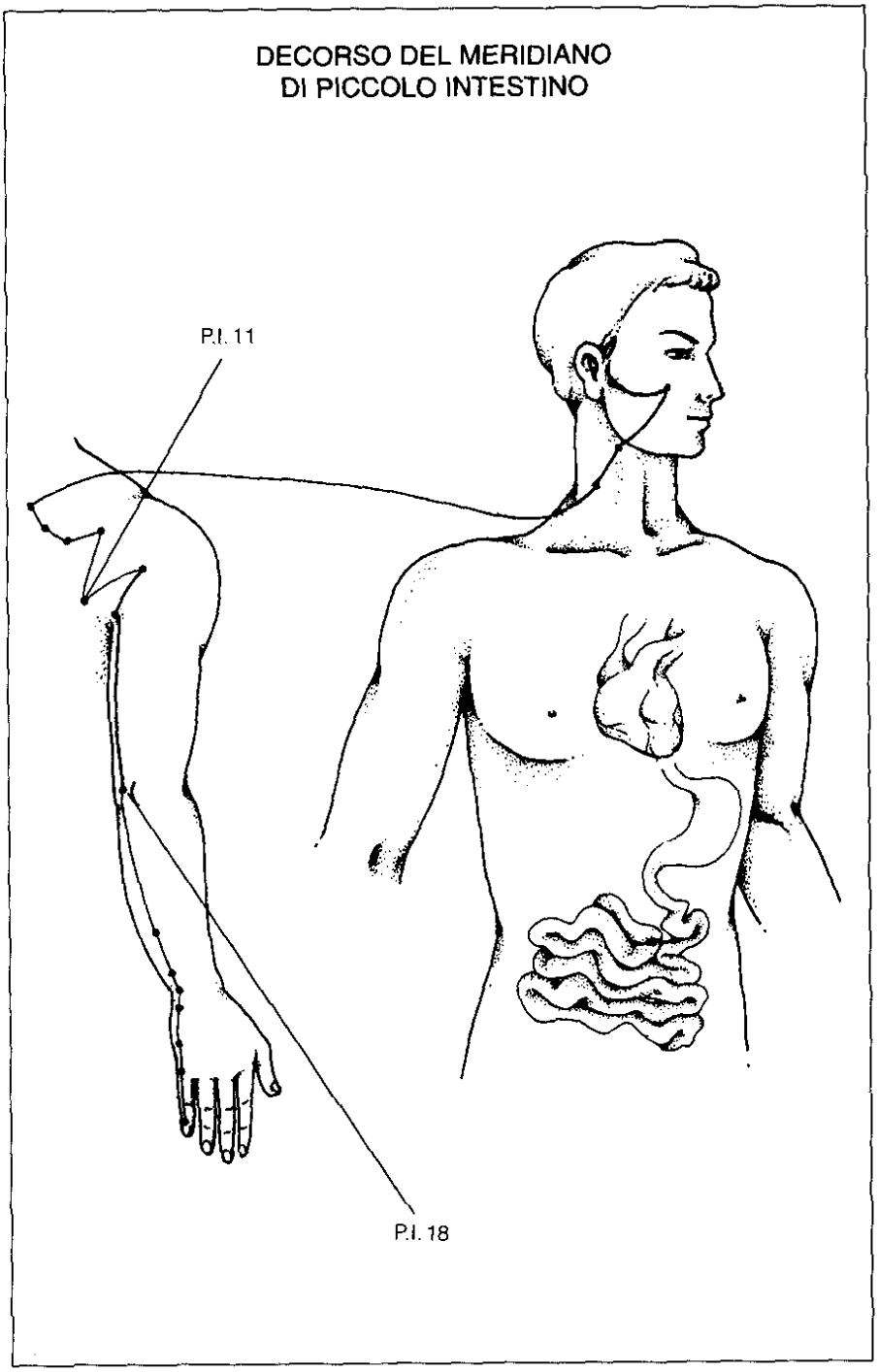


Fig. 9



Mappa XII[a]

MERIDIANO DI TRIPLICE FOCOLARE

Decorso

Questo canale, che ha origine sull'angolo mediale dell'unghia dell'anulare, corre sul dorso della mano tra il IV e V metacarpo, quindi, passando per il centro della piega dorsale del polso, corre al centro della faccia dorsale dell'avambraccio tra il radio e l'ulna fino all'olecrano, deviando verso l'ulna.

Prosegue lungo la linea mediana del braccio al centro del tricipite e, oltrepassata la depressione postero-inferiore all'acromion, corre sulla parte superiore della scapola, lungo il bordo inferiore del trapezio, e quindi sul collo fino a portarsi nell'incavo sotto il padiglione auricolare di cui segue poi tutta la curvatura fino al trago, per andare a terminare all'estremità laterale del sopracciglio.

Trattamento

- **decorso trattato**: tutto il percorso sul braccio, dalla scapola all'anulare;
- **posizione del ricevente**: sdraiato in posizione prona con il braccio perpendicolare all'asse mediale;
- **posizione dell'operatore**: alle spalle del ricevente in posizione arciere davanti al braccio da trattare, con il piede a terra che oltrepassa lo stesso;
- **tecnica di esecuzione**: (Fig. 10) con il pollice fisso al di sopra dell'angolo mediale superiore della scapola (T.F. 15), si effettuano le pres-

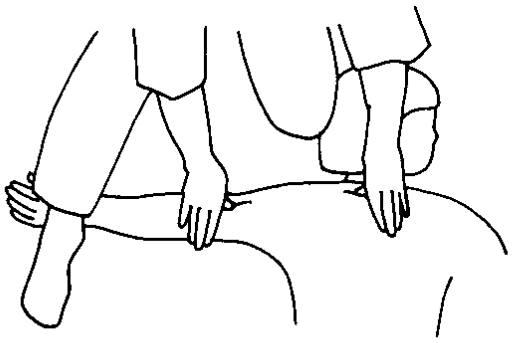
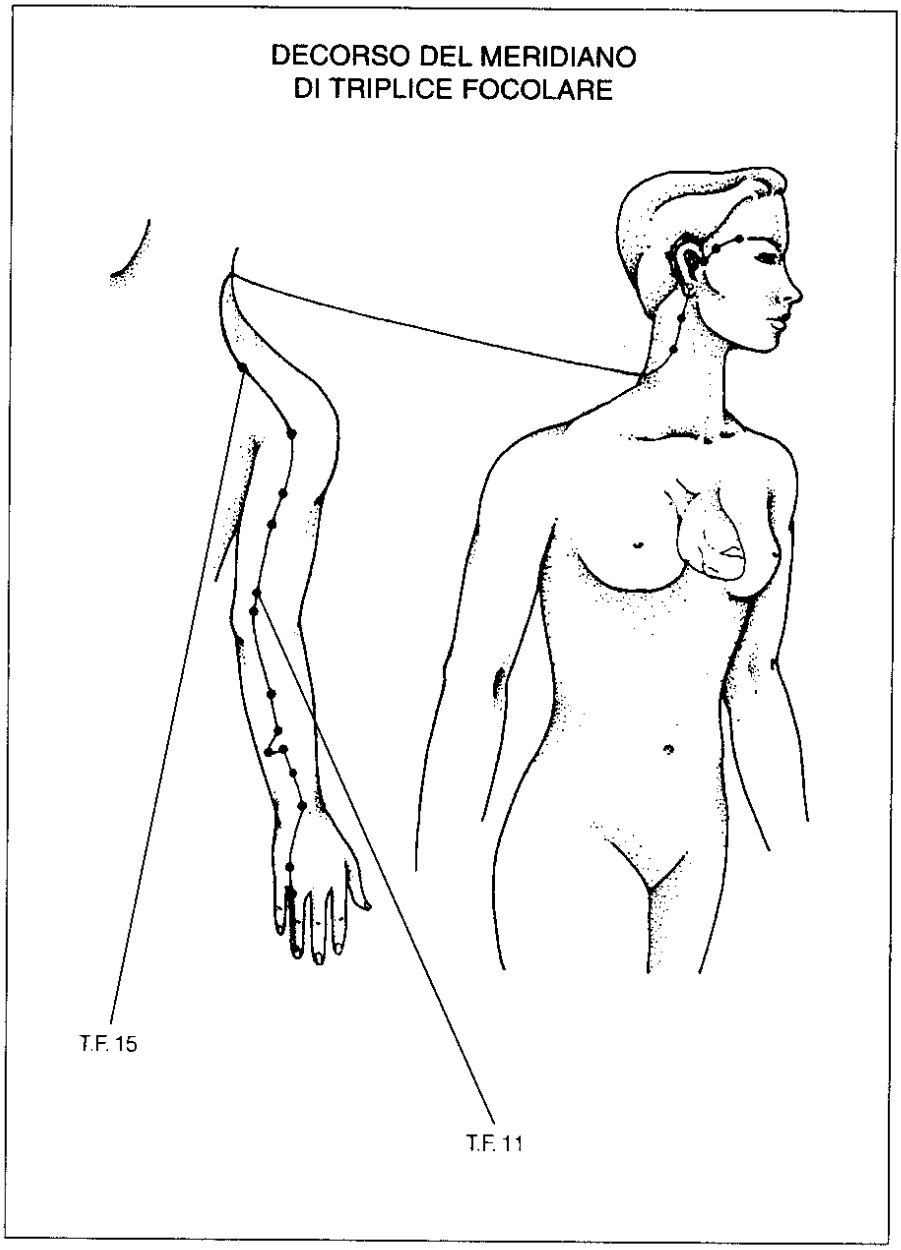


Fig. 10

sioni fino all'olecrano escluso e, spostando lì il pollice fisso (T.F. 11), si continua il trattamento, concludendo con una pinzatura a lato dell'unghia dell'anulare.



Mappa XIII[a]

MERIDIANO DI GROSSO INTESTINO

Decorso

Inizia all'angolo laterale dell'unghia dell'indice, corre poi lungo il bordo radiale di questo dito e, passando tra il I e il II metacarpo, raggiunge la depressione tra i tendini dei muscoli estensore lungo e breve del pollice, in prossimità del polso (tabacchiera anatomica). Da qui percorre il lato radiale dell'avambraccio, nella parte dorsale, fino all'estremità laterale della piega di flessione del gomito. Continua il suo percorso lungo il bordo laterale del tricipite e sul deltoide, poi, passando per la parte antero-laterale della testa dell'omero, raggiunge la depressione formata dall'unione dell'acromion con la clavicola. Risale diagonalmente il collo e la guancia e, attraversato lo spazio tra il naso e il labbro superiore, termina al lato della narice opposta.

Trattamento

- **decorso trattato**: tutto il percorso sul braccio, dalla spalla al dito indice;
- **posizione del ricevente**: sdraiato in posizione prona con il braccio piegato in modo da formare un angolo di 90° con l'avambraccio;
- **posizione dell'operatore**: in posizione arciere oltre il capo del ricevente, rivolto verso i suoi piedi e con il ginocchio a terra vicino alla testa dello stesso (Fig. 11);
- **tecnica di esecuzione**: con il pollice fisso nella depressione formata dall'unione dell'acromion con la clavicola (G.I. 16), si effettuano le pressioni fino

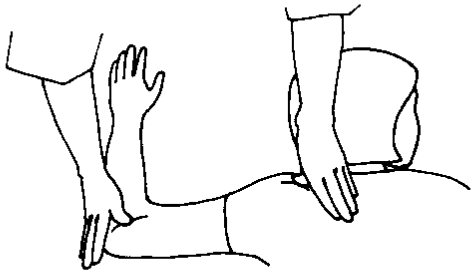
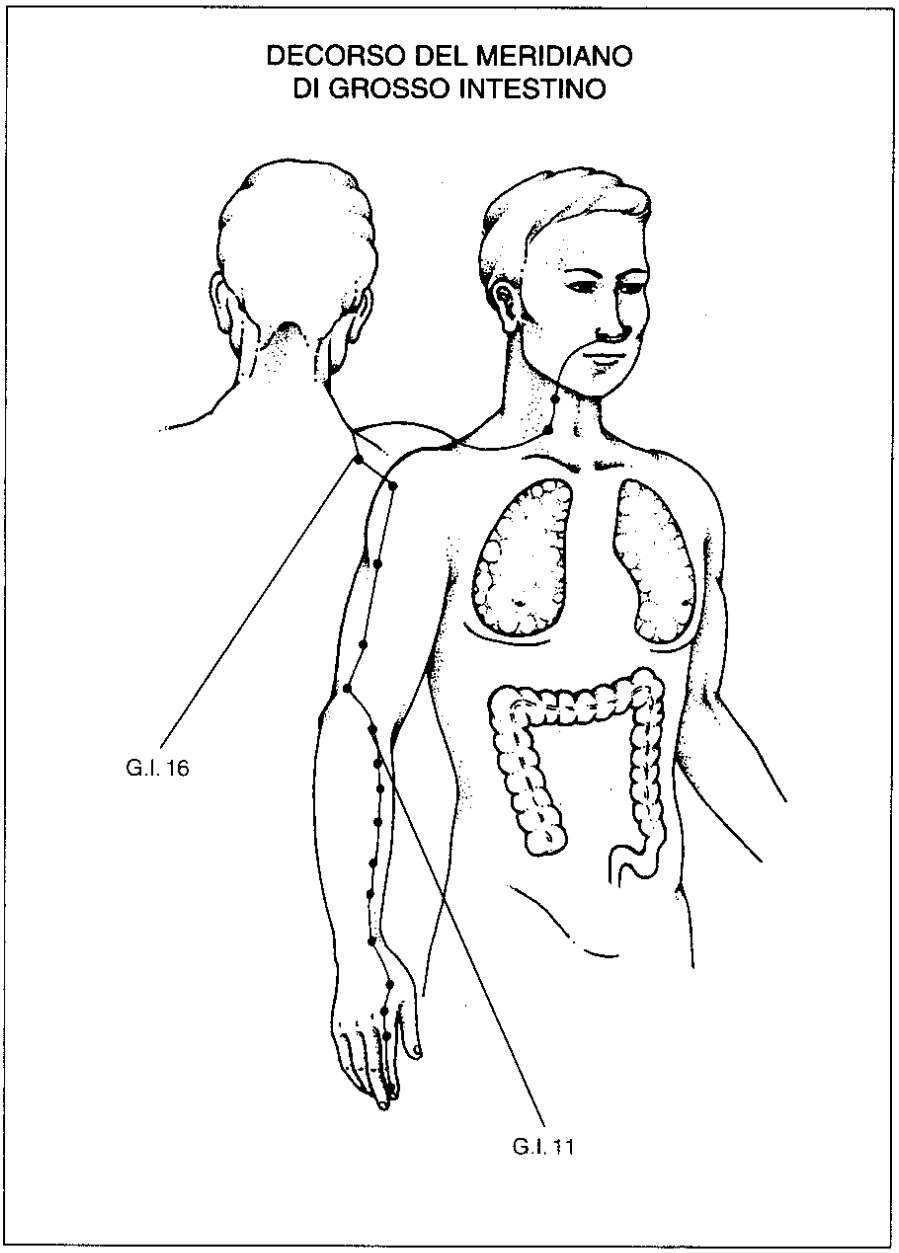


Fig. 11

all'estremità laterale della piega del gomito e, spostando il pollice fisso in quel punto (G.I. 11), si continua il trattamento, concludendo con una pinzatura a lato dell'unghia dell'indice.



Mappa XIV[a]

MERIDIANO DI VESCICOLA BILIARE

Decorso

Iniziato al margine laterale dell'occhio, sul bordo dell'arcata orbitale, questo canale compie un complesso percorso sulla testa, scendendo davanti all'orecchio (sotto il trago), per poi risalire, passando sul margine superiore dell'arcata zigomatica, in zona temporale alla linea d'impianto dei capelli, da dove ridiscende verso l'apice dell'orecchio, girando attorno al suo padiglione fino al bordo inferiore del mastoide.

Percorrendo la volta cranica, risale sulla fronte poco sopra il centro del sopracciglio sulla verticale della pupilla e quindi ridiscende, portandosi parallelamente alla linea precedente, per raggiungere la nuca nella depressione formata dai muscoli trapezio e sternocleidomastoideo.

Scende lungo il collo, raggiunge il punto più alto della spalla sul margine superiore del muscolo trapezio e prosegue con un percorso a zig-zag sul torace e le anche, passando poi nel V spazio intercostale, nel VII spazio intercostale, sull'estremità della XII costa (II costa fluttuante) e sulla cresta iliaca.

Raggiunta la testa del femore, scende lungo la linea centrale della faccia laterale della coscia, del ginocchio e della gamba, passa anteriormente al malleolo laterale e percorre quindi il dorso del piede tra il IV e V metatarso per terminare all'angolo laterale dell'unghia del IV dito.

Trattamento

- **decorso trattato**: il percorso dal collo al IV dito del piede;
- **posizione del ricevente**: sdraiato in decubito laterale;
- **posizione dell'operatore**: cambia a seconda della parte trattata;
  - in posizione seiza alle spalle del ricevente con la parte laterale della gamba contro la sua schiena e rivolto verso la sua

testa, per il trattamento del collo, sollevandosi in arciere per trattare il punto sul margine superiore del trapezio;

- in ginocchio alle spalle del ricevente con una gamba appoggiata contro la zona dorsale e l'altra contro il sacro del ricevente, per il trattamento del tronco;
- in posizione arciere rivolto verso i piedi del ricevente, con il piede a terra oltre le gambe dello stesso per il trattamento della gamba e del piede;

– **tecnica di esecuzione**: tenendo con la mano fissa la spalla, si tratta il decorso del meridiano fino al punto sul margine superiore del trapezio.

Con il pollice fisso sotto l'ascella, nel V spazio intercostale (V.B. 22), si effettuano le pressioni sul tronco fino al grande trocantere e, spostando il pollice nella fossetta posteriore a esso (V.B. 30), si tratta la parte laterale della coscia (Fig. 12).
Arrivati quindi al ginocchio, si posiziona il pollice fisso sul tendine dei muscoli peronei (V.B. 34) per continuare il trattamento, concludendo con una pinzatura a lato dell'unghia del IV dito.

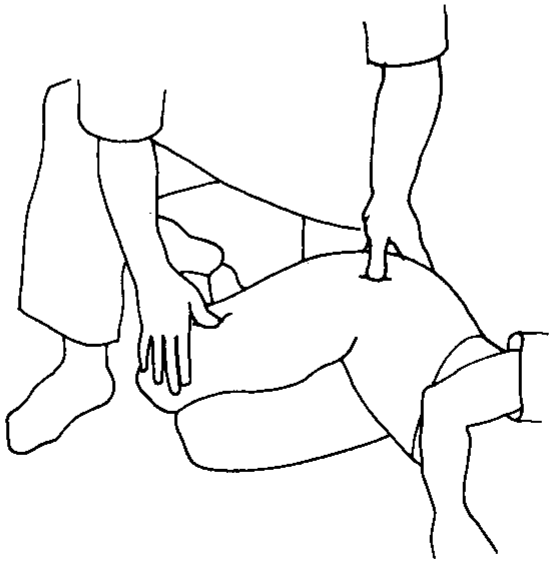
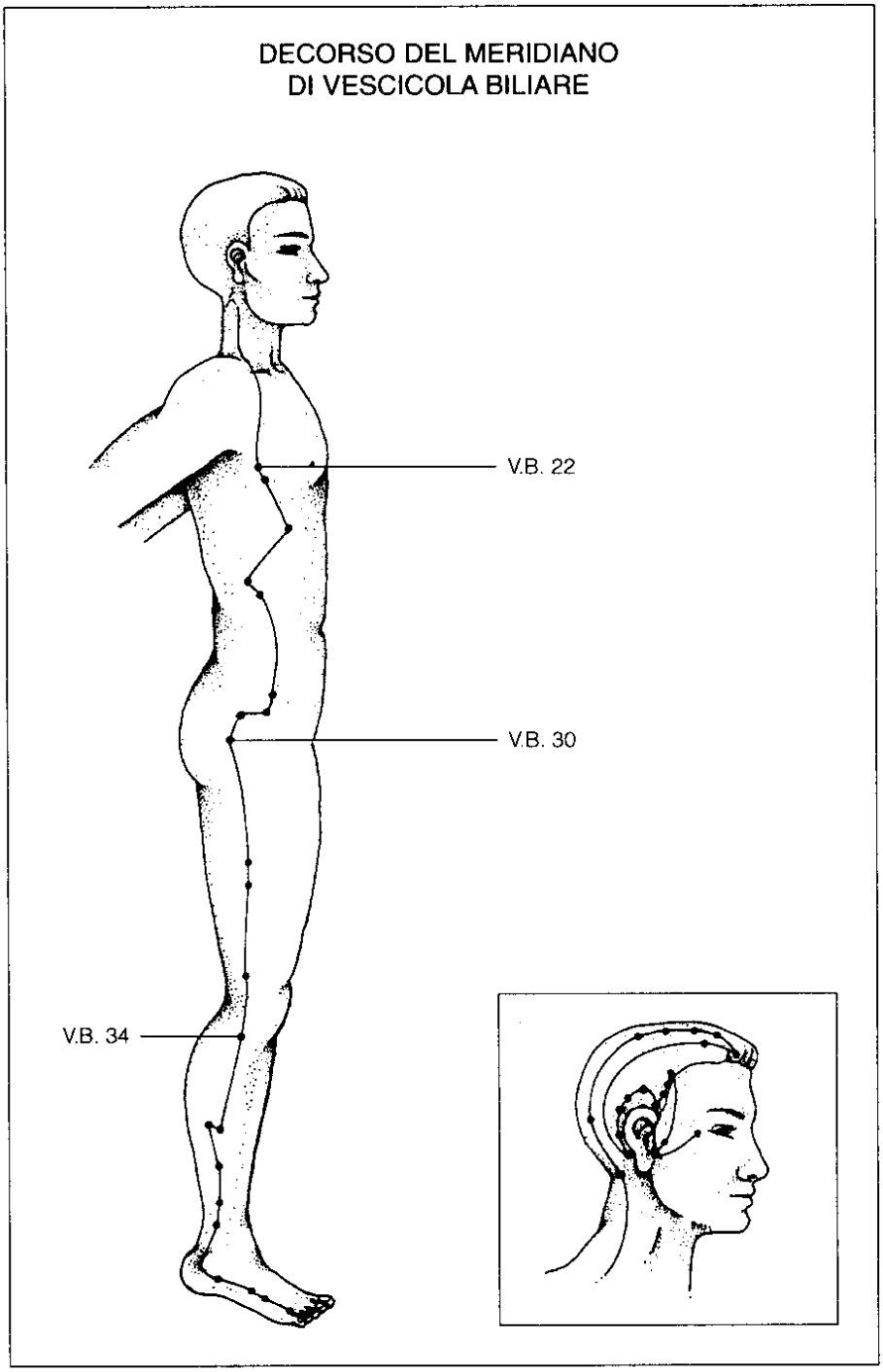


Fig. 12



Mappa XV[a]

8

AUTOSHIATSU

Come risulta dalla parola stessa, autoshiatsu significa esecuzione autonoma di un trattamento Shiatsu su se stessi.

Conoscendo lo Shiatsu e i principi di base che lo contraddistinguono, diventa molto facile anche praticare l'autoshiatsu, poiché valgono per esso le stesse regole e le pressioni effettuate avranno perciò le stesse caratteristiche. Cambia però la situazione in cui ci si viene a trovare, poiché il trattamento non viene eseguito dall'operatore, ma da se stessi e pertanto operatore e ricevente si identificano.

È ovvio allora che, essendo l'accudimento e l'attenzione prestata dall'operatore una parte notevole del trattamento e dell'effetto che esso determina sul ricevente, praticare lo Shiatsu da sé su di sé significa rinunciare a una sua componente importante, ma può comunque rappresentare una interessante possibilità di autotrattamento guidato dalla propria sensibilità.

Se eseguito con consapevolezza interiore e disponibilità all'ascolto, ci permette infatti di entrare profondamente in contatto con il nostro corpo e la sua realtà non solo fisica, ma anche energetica e psichica.

Autoshiatsu quindi come una possibile via di autoconoscenza fondata sul dialogo attento con il proprio corpo e il suo vissuto, un dialogo anche questa volta fatto soprattutto di ascolto silenzioso perché l'interlocutore, finalmente ascoltato, possa davvero esprimersi con il linguaggio che gli appartiene. Molto spesso

infatti si è talmente distratti e poco consapevoli da non riuscire più a cogliere i messaggi sottili che il corpo ci invia, così che si finisce per distaccarsene sempre di più, perdendo quella piena consapevolezza di se stessi come realtà che si esprime sostanzialmente attraverso una struttura che è comunque innanzitutto fisica e di cui non si possono ignorare le esigenze, pena il vivere profonde fratture con se stessi, con tutte le conseguenze che ne possono derivare a livello psichico.

Praticare autoshiatsu, e sperimentare pertanto su di sé la pressione Shiatsu effettuata da se stessi, diventa per l'allievo un mezzo efficace per conoscersi meglio, affinando l'attenzione alle proprie dinamiche fisiche ed energetiche, con significativi effetti sul proprio benessere psicofisico, ma anche con interessanti risvolti sul rapporto con l'altro, perché attraverso l'autoshiatsu egli ha modo di vivere e sperimentare su di sé ciò che apprende per trattare l'altro.

L'autoshiatsu rappresenta inoltre per l'allievo un valido strumento per intervenire in modo efficace su piccoli problemi e disturbi, facendo sempre appello, come si è visto in generale per lo Shiatsu, alle risorse interne del corpo che vengono risvegliate dalla pressione, effettuata in questo caso però da se stessi. Imparare a praticare autoshiatsu significa per lui allora anche avere sempre a portata di mano un pronto soccorso di emergenza per intervenire ad alleviare dei malesseri, ricorrendo semplicemente a qualcosa che si ha sempre con sé senza particolari ingombri o scadenze: le proprie mani.

Senza dimenticare che, per le sorprendenti caratteristiche di base di questa tecnica, l'intervento operativo per curare se stessi può diventare davvero anche uno strumento di autoconoscenza.

Praticato con regolarità e costanza, è inoltre molto efficace per mantenere il corpo sano, elastico e fluido nei suoi percorsi umorali ed energetici, grazie alla sua azione di stimolazione e di allenamento alla risposta che inevitabilmente imprime al corpo. Ecco allora che l'allievo, oltre ad acquisire familiarità con l'auto-

shiatsu e le sue modalità di attuazione che ora analizzeremo, deve farlo diventare parte integrante delle sue conoscenze e del suo bagaglio esperienziale relativo allo Shiatsu, ma soprattutto dovrà utilizzarlo regolarmente come pratica per il mantenimento della forma fisica e della salute in genere.

È interessante inoltre notare che l'autoshiatsu non è utile solo all'allievo per conoscersi meglio, curarsi in autonomia e mantenersi in forma, ma può rappresentare anche un valido strumento educativo in più a disposizione dell'operatore Shiatsu per i riceventi.

L'autoshiatsu può venir infatti insegnato loro come integrazione del trattamento e pratica consapevole di mantenimento dei risultati conseguiti, da eseguirsi come esercitazione fino al trattamento successivo, stimolando così positivamente il loro senso di responsabilità nei confronti della salute.

Se per praticare Shiatsu ad altre persone occorre predisporsi nelle condizioni migliori, armonizzando il corpo e la mente, allo stesso modo è importante che anche per praticare l'autoshiatsu ci si disponga a farlo in modo cosciente, risvegliando una consapevolezza molto interiore per ascoltare il corpo dal di dentro, cercando di "vederlo" con gli occhi della mente, in pratica con i sensi interni, e cercando quindi anche di percepire il fluire dell'energia dentro di sé.

Un buon modo per riuscire a realizzare questa condizione è quello di fare un breve rilassamento a occhi chiusi, lasciando che dall'esterno l'attenzione e la consapevolezza si rivolgano lentamente verso l'interno di sé e in particolare al respiro spontaneo, dapprima semplicemente osservandolo nella sua durata e ampiezza naturale e poi ampliandolo gradatamente, espandendo la consapevolezza del respiro dai polmoni a tutto il corpo quasi a percepire, attraverso il fluire del respiro, la dimensione energetica che pervade il corpo intero. Rimanendo in sintonia con l'affiorare di questa dimensione, l'autoshiatsu diventa più semplice, spontaneo e anche più efficace, poiché si ha la consapevolezza di agire su di essa attivandola.

Quanto all'esecuzione pratica della pressione, ricordiamo semplicemente che anche nell'autoshiatsu essa deve avere le stesse caratteristiche che già conosciamo e perciò si dovrà fare in modo di evitare lo sforzo e soprattutto badare che le dita della mano siano molto rilassate.

Vediamo allora nel dettaglio come effettuare l'autoshiatsu, analizzando le tecniche possibili e il loro effetto curativo sui più comuni disturbi che spesso ci affliggono.

AUTOTRATTAMENTO DELL'ADDOME

Vale anche per l'autoshiatsu la raccomandazione di essere attenti e delicati nel trattamento, considerata la natura particolare di questa area che racchiude tanti importanti organi vitali senza una solida protezione, anche se in questo caso risulta già più facile per il fatto che l'eventuale sensazione dolorosa viene avvertita direttamente.

L'autotrattamento dell'addome reca giovamento innanzitutto in loco e perciò al funzionamento ovviamente di tutti gli organi addominali, particolarmente quelli dell'apparato digerente che, grazie alle pressioni, vengono stimolati e meglio irrorati da una circolazione sanguigna più attiva. Migliorano quindi i problemi di cattiva digestione, gonfiori, stitichezza, diarrea.

La stimolazione dell'addome, andando a drenare gli eccessi di energia accumulati nella parte alta del corpo, dà sollievo anche a tensioni a livello mentale, giovando a problemi di nervosismo, ansia e insonnia.

Tecnica di esecuzione

- Sdraiati in posizione supina, appoggiare le mani sovrapposte nella zona di Hara per stabilire un contatto iniziale, approfondire poi l'appoggio, effettuando una leggera pressione e ascoltando anche l'attivarsi di Hara (Fig. 1 a pag. seguente);

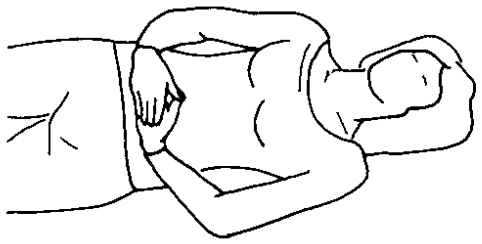


Fig. 1

- appoggiare, sempre nella zona di Hara, le tre dita mediane delle due mani che si fronteggiano, effettuando una pressione lenta, graduale e profonda (Fig. 2). Spostarle poi a destra, all'altezza della cresta iliaca e continuare quindi le pressioni lungo tutto il perimetro esterno dell'addome, in senso orario, seguendo il percorso del grosso intestino, per ritornare nella posizione di partenza;

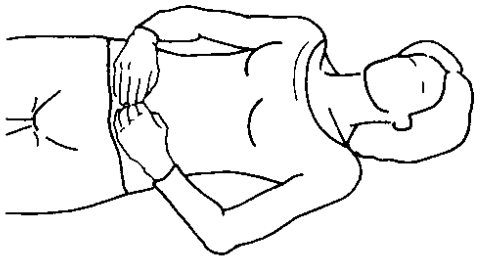


Fig. 2

- con la stessa modalità d'appoggio delle tre dita mediane delle mani, effettuare delle pressioni nelle aree energetiche dell'addome relative a organi e visceri secondo la sequenza di trattamento proposta nel capitolo 6 a pagina 162. È opportuno mantenere più a lungo la pressione nelle aree che alla pressione rivelano maggiore necessità di essere stimolate perché dolenti o troppo deboli;

- appoggiare ancora le mani sovrapposte nella zona di Hara e girarsi proni, lasciando che si attui una pressione profonda in questa zona solo per effetto del peso del corpo appoggiato sulle mani. Mantenere la posizione finché è comoda e si avverte l'attivarsi di Hara.

AUTOTRATTAMENTO DEL DORSO

Non è facile accedere al dorso con l'autotrattamento, il quale risulta perciò alquanto parziale. È utile allora, data l'importanza della stimolazione di quest'area, ricorrere anche, oltre alle tecniche di autoshiatsu che indichiamo, all'impiego di altre modalità d'intervento attraverso l'utilizzo di strumenti quali, per esempio, una semplice pallina che può venire sistemata sotto la schiena, nei punti meno accessibili alle mani, per un efficace trattamento.

L'autoshiatsu del dorso reca giovamento all'elasticità della colonna vertebrale e stimola le terminazioni nervose a lato delle vertebre, con beneficio degli organi a esse innervati e del sistema nervoso in generale. Il trattamento in particolare della zona sacrale, a cui è facile accedere con le mani, è molto utile per tonificare e riscaldare questa zona solitamente più fredda e carente di energia.

Tecnica di esecuzione

- Sdraiati in posizione supina, posizionare una mano chiusa a pugno sotto la schiena, a partire dalla zona dorsale più alta che sia possibile raggiungere, in modo che le nocche delle dita si trovino a lato della colonna, sul percorso del meridiano di Vescica Urinaria. Abbandonare quindi su di esse il corpo completamente rilassato affinché si attui una pressione per effetto del peso (Fig. 3). Continuare l'autotrattamento, spostando ogni volta la mano più in basso, fino a raggiungere la base

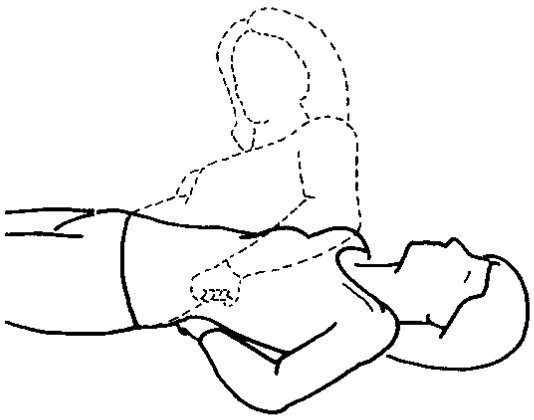


Fig. 3

del sacro. Ripetere quindi sull'altro lato. È opportuno ripetere due volte l'intero trattamento, poiché è facile che lo scioglimento e il rilassamento delle tensioni della colonna permettano, la seconda volta, di accedere a zone più alte del dorso, rendendo così la stimolazione più completa.

AUTOTRATTAMENTO DEGLI ARTI

L'autoshiatsu sugli arti rappresenta una possibilità interessante di autotrattamento lungo il decorso in pratica di tutti i meridiani nella loro parte che abbiamo visto essere la più significativa proprio agli effetti del trattamento, perché la più dinamica e la più sollecitabile al cambiamento.

Ma oltre che sul flusso energetico che viene reso più attivo, il trattamento degli arti, particolarmente quelli inferiori, agisce anche con efficacia sulla circolazione sia sanguigna che linfatica, recando notevole giovamento ai problemi di stasi circolatoria e di gonfiore.

Il trattamento degli arti costituisce infine un mezzo per intervenire con efficacia in modo autonomo su molte delle frequenti sintomatologie dolorose legate al movimento che spesso, anche se banali, possono creare notevole disagio, in particolare quelle legate all'articolazione delle spalle, dei gomiti, delle ginocchia.

Tecnica di esecuzione

a) braccia

- Trattare con il pollice il decorso dei meridiani Yin (Cuore – Ministro del Cuore – Polmone) sulla parte ventrale del braccio opposto alla mano che tratta, facendo in modo che la pressione avvenga in modo rilassato, senza sforzo o contrazione alcuna della mano o del braccio (Fig. 4). Anche il braccio trat-

tato deve essere il più possibile rilassato e perciò può essere utile un passaggio preliminare con il palmo per un trattamento avvolgente su tutta la superficie ventrale;

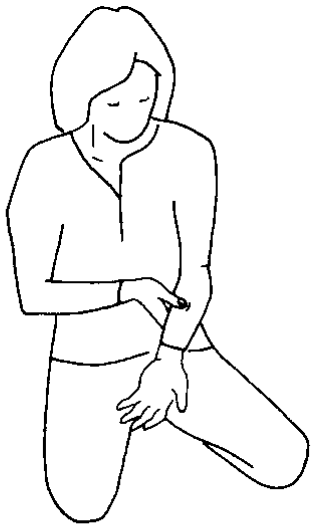


Fig. 4

- trattare con il pollice il decorso dei meridiani Yang (Grosso Intestino – Triplice Focolare – Piccolo Intestino) sulla parte dorsale dell'avambraccio e, laddove è agevole, anche del braccio, dal gomito alla spalla (Fig. 5*a*). Dove non è possibile utilizzare il pollice si effettua la pressione con la punta dei polpastrelli delle dita afferrando a "gancio" la parte da trattare (Fig. 5*b*). Ciò vale in particolare per la spalla, ricordando che in questo caso il braccio della mano che tratta deve essere sostenuto con l'altra mano all'altezza del gomito.

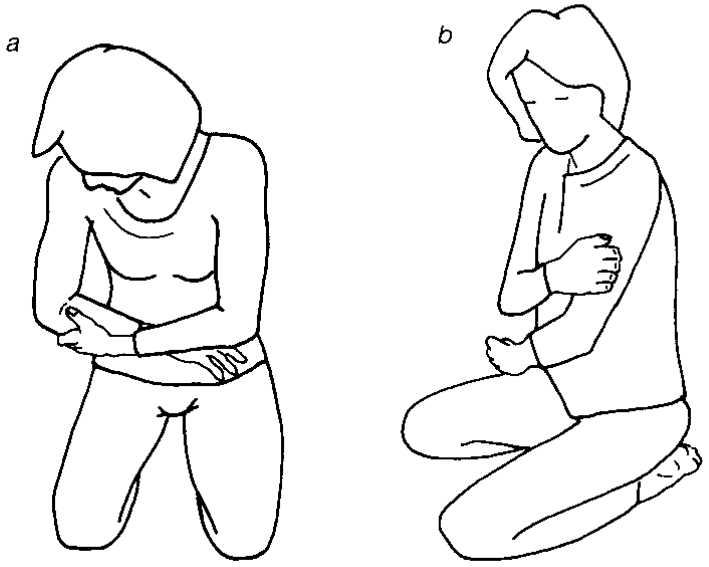


Fig. 5

b) **gambe**

- Il trattamento dei meridiani Yin (Rene – Milza – Fegato), sul lato ventrale della gamba, può essere eseguito mediante pressioni effettuate con i pollici sovrapposti, con il palmo o con il gomito, sia con l'appoggio puntiforme dell'olecrano che quello esteso dell'avambraccio. La posizione da assumere è quella seduta con la gamba piegata (Fig. 6);

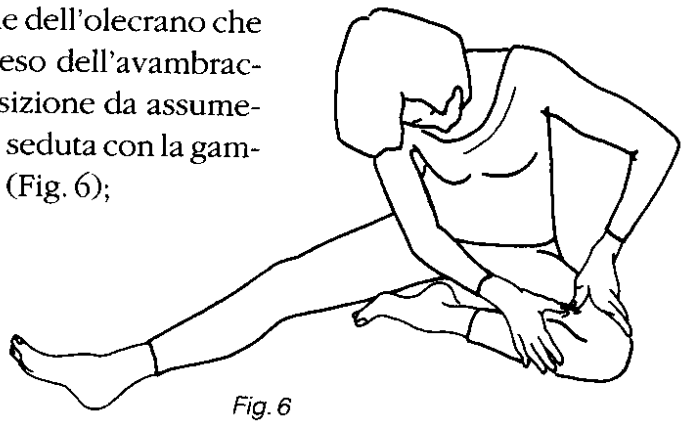


Fig. 6

- per il trattamento del meridiano Yang di Stomaco si effettuano le pressioni lungo il suo decorso con i pollici sovrapposti. La posizione da assumere è ancora quella seduta con la gamba da trattare distesa o leggermente flessa per il tratto dal ginocchio alla caviglia (Fig. 7);

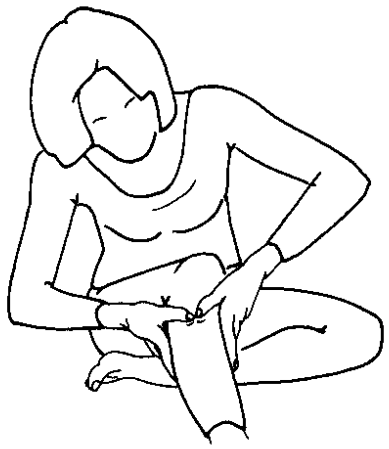


Fig. 7

- il trattamento del meridiano Yang di Vescica Urinaria viene eseguito a gamba flessa, effettuando delle pressioni prima con le dita mediane delle mani che si fronteggiano, sulla parte posteriore della coscia (Fig. 8*a*), e quindi con i pollici sovrapposti sul polpaccio (Fig. 8*b*);

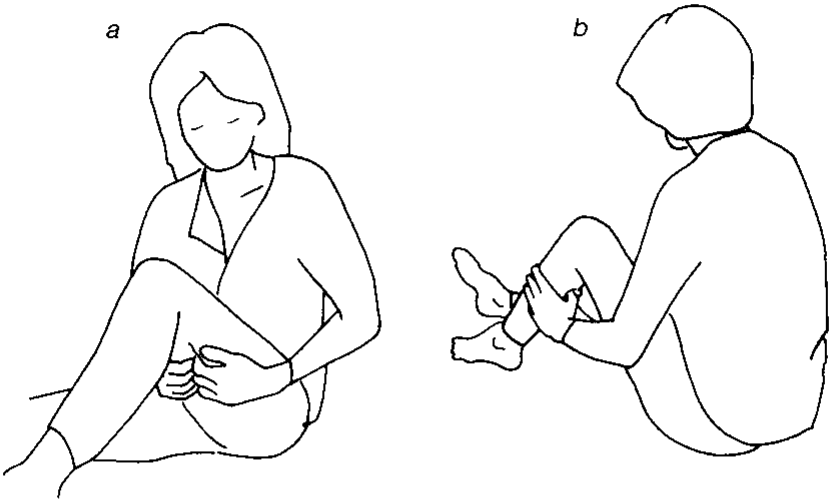


Fig. 8

- il meridiano Yang di Vescicola Biliare, considerata la sua localizzazione, è il meno agevole da trattare con l'autoshiatsu.
  Si consiglia la tecnica della pressione contrapposta dei due pollici o dei due palmi, posti l'uno sul meridiano da trattare, e perciò sul lato dorsale della gamba, e l'altro sul lato ventrale della stessa.
  La gamba deve essere allungata davanti a sé e leggermente flessa (Fig. 9).

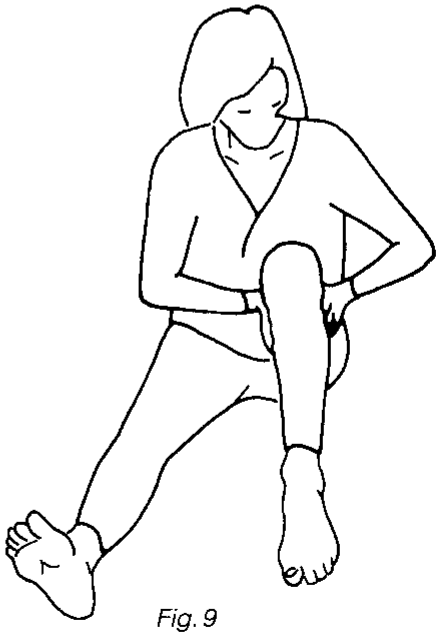


Fig. 9

AUTOTRATTAMENTO DELLE MANI E DEI PIEDI

L'autoshiatsu delle mani e dei piedi costituisce una proposta interessante e particolarmente significativa di autotrattamento per agire in modo efficace e con risultati notevoli rispetto alla semplicità quasi banale dell'intervento.

Mani e piedi rappresentano la periferia estrema del corpo e agire su di essi permette di stimolare il flusso energetico nei due sensi, sia richiamandolo in loco, sia favorendone il ritorno con l'evidente risultato di evitare o drenare ristagni che si manifestano con il gonfiore di queste parti del corpo. Stimolare per esempio semplicemente il lato dell'unghia delle dita delle mani e dei piedi, che rappresenta il punto in cui inizia o termina il decorso di molti meridiani, significa imprimere una sferzata alla circolazione dell'energia nel corpo. Stimolare perciò al mattino le dita delle mani e dei piedi con semplici pinzature dell'ultima falange può dare più tono di una tazza di caffè!

Tecnica di esecuzione

- Effettuare una pressione decisa al centro della pianta del piede con i pollici accostati (Fig. 10);

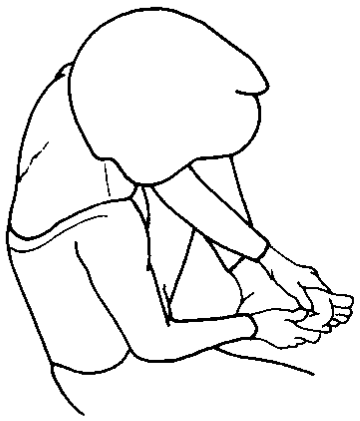


Fig. 10

- tirare e contemporaneamente ruotare ciascun dito, sia delle mani che dei piedi, con la mano opposta rispetto al lato del trattamento (Fig.11);
- pinzare con il pollice e l'indice ciascun dito a lato dell'unghia (Fig. 12);

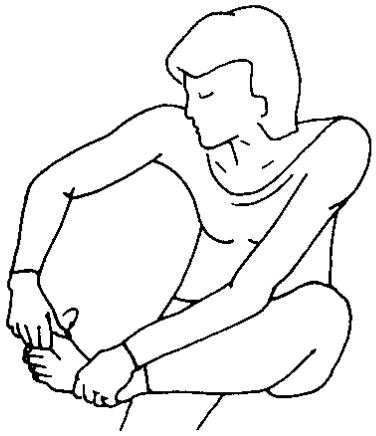


Fig. 11

Fig. 12

- effettuare con il pollice delle pressioni sia tra i metacarpi della mano (Fig. 13) che tra i metatarsi del piede (Fig. 14).

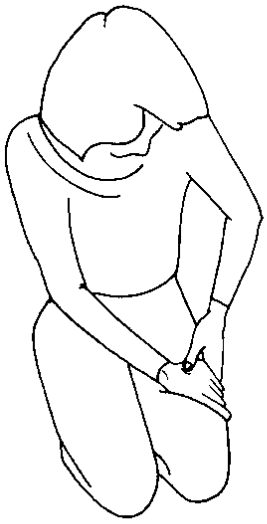


Fig. 13

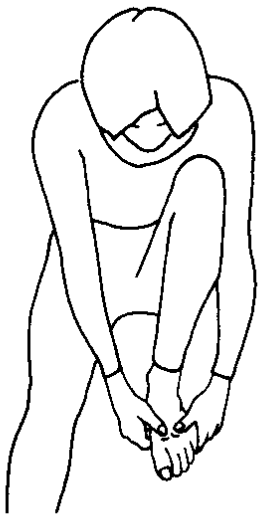


Fig. 14

AUTOTRATTAMENTO DELLA TESTA E DEL COLLO

È opportuno ricordare che anche per l'autoshiatsu il trattamento della testa è piuttosto particolare data l'esiguità della superficie della parte trattata e l'apertura in essa di numerosi orifizi, corrispondenti tra l'altro a organi di senso e perciò molto sensibili e vitali. Si raccomandano quindi anche qui attenzione e delicatezza.

L'intervento sull'area soprattutto del viso ha un effetto generale di profondo rilassamento dei muscoli facciali e di miglioramento della circolazione sanguigna, entrambi fattori importanti per contribuire a mantenere in buone condizioni la pelle, attenuando le rughe e migliorandone la tonicità e il turgore.

L'autotrattamento della testa permette inoltre di alleviare piccoli problemi di stanchezza agli occhi, mal di testa, naso chiuso, rigidità cervicale, ecc. Non si dimentichi infine che anche sulla testa decorrono dei meridiani e il viso in particolare è una zona da cui hanno inizio o terminano alcuni di essi, per cui anche trattando questa parte del corpo si ha modo di intervenire direttamente sulla circolazione energetica con i soliti benefici che conosciamo.

Tecnica di esecuzione

- Eseguire delle pinzature su tutta la mandibola con il pollice e le quattro dita contrapposte (Fig. 15);
- eseguire una pressione con i polpastrelli delle dita di entrambe le mani sull'arcata dell'osso mascellare, mentre i pollici restano in appoggio sotto la mandibola (Fig. 16);

Fig. 15

Fig. 16

- eseguire una pressione con il polpastrello dell'indice al lato delle narici (Fig. 17);
- eseguire una pressione con i polpastrelli di entrambe le mani sull'arcata orbitale inferiore (Fig. 18);
- eseguire una pressione con i polpastrelli di entrambe le mani sulle sopracciglia (Fig. 19);

Fig. 17

Fig. 18

Fig. 19

- eseguire delle pressioni con il pollice lungo il bordo inferiore dell'arcata orbitale superiore (Fig. 20);
- eseguire una pressione palmare sulle tempie (Fig. 21);
- coprire gli occhi con il palmo delle mani, senza fare pressione, con un contatto rilassante e avvolgente (Fig. 22);

Fig. 20

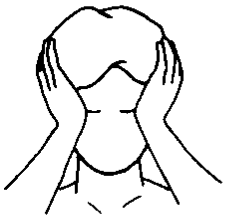


Fig. 21

Fig. 22

- ripetere per i padiglioni auricolari quanto eseguito per gli occhi (Fig. 23);
- con i polpastrelli delle dita di entrambe le mani unite, eseguire delle pressioni sulla volta cranica, lungo la sua linea mediana, partendo dalla fronte. Ripetere lo stesso trattamento lungo tre linee parallele a quella mediana (Fig. 24), allontanandosi ogni volta da essa per arrivare, con l'ultimo passaggio, a contornare le orecchie;

Fig. 23

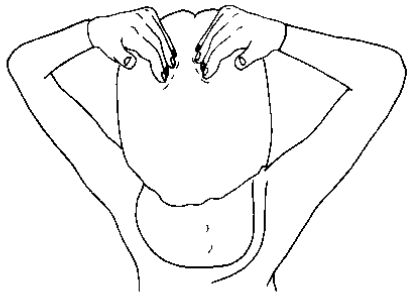


Fig. 24

- con i polpastrelli delle dita di entrambe le mani eseguire delle pressioni a lato delle vertebre cervicali (Fig. 25);
- con i polpastrelli delle dita eseguire delle pressioni "a gancio" sul trapezio del lato opposto. Spostare gradualmente l'area di trattamento sul muscolo, sostenendo il gomito del braccio che tratta con l'altra mano (Fig. 26).

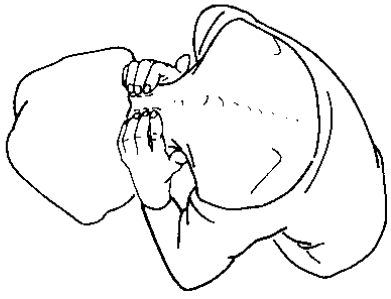


Fig. 25

Fig. 26

9

LO SHIATSU NEL TRATTAMENTO SINTOMATICO DI ALCUNI DISTURBI

Un trattamento Shiatsu completo ed efficace, mirato a dare sollievo a un problema di salute specifico, presuppone una valutazione energetica complessiva che tenga conto di tutte le componenti che contribuiscono al determinarsi nella persona del disturbo stesso, affinché si possa intervenire in modo davvero adeguato, senza limitarsi semplicemente alla soppressione di un sintomo che, sappiamo, è solo la manifestazione di punta più evidente di un quadro di squilibrio che ha radici profonde, spesso non evidenti.

Lo Shiatsu è però comunque benefico anche al di là di un preciso intervento mirato, poiché rappresenta un modo efficace di riattivare il fluire dell'energia nel corpo con risultati assolutamente indiscutibili, legati alla stimolazione, attraverso il contatto e la pressione, di quella forza risanatrice che è profondamente insita nell'essere umano.

È questo l'aspetto dello Shiatsu che potremmo definire più "primitivo", ancestrale, quello legato alla primordialità istintiva del contatto pressorio che dà sollievo e risana, quello per esempio che anima il gesto materno che preme la parte dolente del figlio, o quello spontaneo del portarsi la mano dove il dolore fa sentire la sua urgenza. D'altro canto è stato proprio questo aspetto "primitivo" dello Shiatsu che, all'inizio della sua diffusione, si è tramandato lungo i secoli in Giappone a livello familiare come cura naturale della salute.

In virtù allora di questo aspetto, tenendo conto però delle precise norme di attuazione studiate, del percorso ormai noto dei meridiani e della conoscenza delle dinamiche energetiche, è possibile intervenire con lo Shiatsu anche utilizzandolo come semplice rimedio sintomatico per recare sollievo a tutti quei piccoli malesseri, disturbi e disagi del vivere quotidiano che, senza essere dei malanni gravi, rendono però la vita più spenta e spesso difficile.

Un intervento mirato, costruito sulla realtà individuale della singola persona, ha certamente un raggio d'azione più ampio e completo e risultati perciò più efficaci e stabili, ma richiede la considerazione di numerosi fattori con una serie di conoscenze a livello di medicina cinese che non è possibile affrontare in questa sede, considerando anche il fatto che questo è un testo di base per allievi all'inizio del loro studio di Shiatsu, che prevede sviluppi successivi più ampi e approfonditi.

Anche come semplice rimedio sintomatico, comunque, lo Shiatsu rappresenta un intervento molto particolare, di tipo completamente naturale, equilibrato e pienamente rispettoso della persona, della sua energia e delle leggi fisiologiche che la regolano al pari di tutti i fenomeni naturali. Un intervento di questo genere non può allora che essere benefico e positivo per la persona che lo riceve, tanto più che, anche se non va a risolvere il problema alla radice, non ha effetti collaterali negativi, come può accadere invece con i farmaci che, a parità d'intervento sintomatico creano scompensi e problemi, con effetti spesso negativi in altre aree del corpo.

Diversamente invece dall'intervento farmacologico, lo Shiatsu non solo non va a creare problemi in altri distretti corporei, ma prepara una situazione di base favorevole anche per successivi interventi più mirati a opera di un professionista Shiatsu stesso o del medico, qualora fosse necessario, in quanto va a potenziare le capacità di risposta attiva del corpo agli stimoli.

Chiarito questo principio di base, analizzeremo ora i più comuni malesseri che, in misura più o meno accentuata e in mo-

menti magari diversi della vita, affliggono oggi più o meno tutte le persone, probabilmente anche a causa dello stile di vita sempre più caotico, affannoso e lontano dalle leggi di natura. Di ciascuno analizzeremo brevemente le caratteristiche, le possibili cause e gli interventi che si possono attuare a livello naturale, cercando di delineare quindi per ognuno di essi, insieme ad alcuni consigli di carattere generale, una modalità di intervento non solo con lo Shiatsu, ma anche a livello di pratica personale mediante esercizi vari di tipo fisico, respiratorio, energetico e mentale, attingendo in pratica dall'ampio repertorio fornito e analizzato nel capitolo riguardante la formazione dell'operatore, ma utile e valido per la salute e l'equilibrio in genere delle persone.

Per quanto riguarda invece più strettamente lo Shiatsu, indicheremo per ciascuno il trattamento generale più adatto, riferendoci ad aree e meridiani studiati. Verranno anche indicati dei punti particolari lungo il decorso dei meridiani la cui stimolazione pressoria potrà risultare molto utile sia nel trattamento che nell'autotrattamento Shiatsu o comunque dopo la pratica personale consigliata.

Il caldo invito inoltre, per tutti i disturbi che affronteremo, è anche quello di diventare in genere più rispettosi della natura e delle sue leggi che risuonano dentro ognuno di noi, così come vibrano nell'universo intero. È vero che ciò è sempre più difficile per chi vive in una società altamente sofisticata dal punto di vista tecnologico, ma il nostro impegno e il nostro sforzo devono essere in questa direzione per una sempre maggiore coerenza con i principi di base dello Shiatsu.

Tutte le indicazioni fornite in questo capitolo per una cura sintomatica dei vari malesseri costituiranno allora un primo patrimonio per intervenire innanzitutto su se stessi, mettendo in atto i suggerimenti generali e le tecniche di pratica fisica e di autotrattamento, ricorrendo, per il trattamento Shiatsu vero e proprio, alla pratica con i compagni, al fine di migliorare sempre più le condizioni generali di salute.

STRESS

È un disagio che affligge oggi sempre più persone a causa soprattutto della vita affannosa e caotica che si conduce. Consiste in pratica in una reazione di difesa scatenata dall'organismo per far fronte a una situazione di pericolo, che perdura però oltre la cessazione dello stimolo che l'ha determinata, così che il corpo si trova a funzionare senza motivo in una condizione di allerta, consumando energie inutilmente e sottoponendo a sforzo eccessivo organi e apparati.

Per questo motivo lo stress è la principale causa di molti disturbi organici, oltre che psichici.

L'intervento dovrà essere volto a riportare il corpo a funzionare secondo ritmi naturali. È importante una corretta pratica fisica per scaricare l'eccesso di tensione accumulata.

Possibilità di intervento naturale

- *Consigli generali*

Diminuire gradualmente il numero delle attività intraprese, cercando di vivere ciascuna di esse nel modo più consapevole possibile per arrivare a comprendere la loro reale portata. Dedicare più ore al sonno, per tonificare il sistema nervoso, e organizzare la giornata in modo da trovare degli spazi da dedicare a se stessi per attività piacevoli e qualche momento meditativo, finalizzato a staccare la mente dai problemi esterni e a rivolgerla all'ascolto interiore.

Cercare di stare in luoghi salubri, ritrovando il contatto con la natura e fare possibilmente lunghe passeggiate nel verde, magari a piedi nudi sull'erba. Mangiare cibi sani per non appesantire ulteriormente l'apparato digerente e masticare a lungo.

- *Pratica psicofisica individuale*

a) Camminata e corsa sul posto (pag. 86)

b) Tutti gli esercizi di allungamento muscolare (pag. 94)

c) Esercizi di respirazione con allungamento della fase espiratoria (pag. 104)

d) Visualizzazione di ambienti piacevoli e rilassanti (pag. 122)

- *Autoshiatsu*

a) Autotrattamento dell'addome (pag. 213)

b) Autotrattamento dei meridiani di Grosso Intestino (pag. 217), Stomaco (pag. 218) e Vescica Urinaria (pag. 219)

c) Rotazione delle dita dei piedi (pag. 221)

d) Autotrattamento del trapezio (pag. 224)

e) Autotrattamento del punto 10 del meridiano di Grosso Intestino (G.I. 10)

f) Autotrattamento del punto 36 del meridiano di Stomaco (S. 36)

- *Trattamento Shiatsu consigliato*

a) Trattamento dell'addome secondo entrambe le modalità previste: A) a palmi sovrapposti nelle otto aree (pag. 157) e B) con tre dita mediane nelle aree relative a organi e visceri (pag. 161)

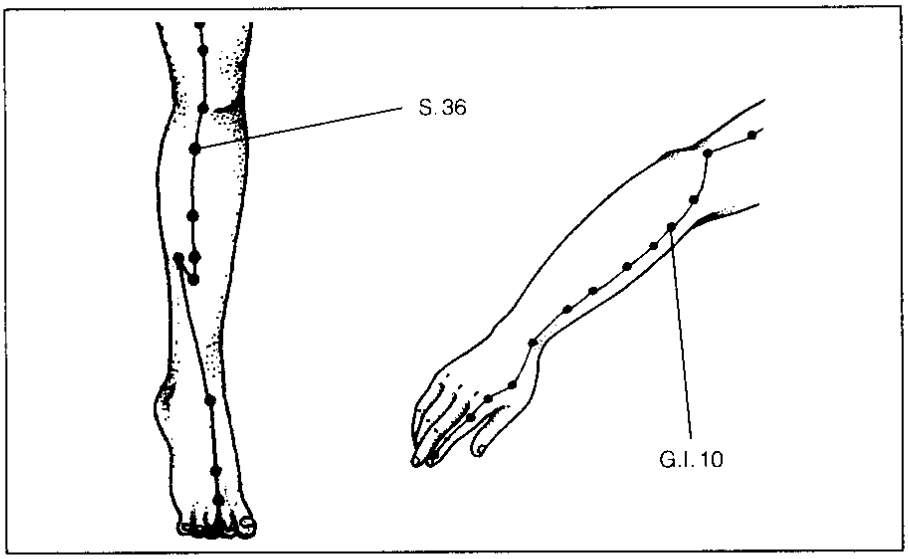
b) Trattamento a palmi alternati in posizione supina (pag. 154)

c) Trattamento generale A) del dorso a palmo fisso (pag. 141) e degli arti proni (pag. 149)

d) Trattamento a palmo fisso in decubito laterale (pag. 170)

e) Trattamento del punto 10 del meridiano di Grosso Intestino (G.I. 10)

f) Trattamento del punto 36 del meridiano di Stomaco (S. 36)



S. 36: sotto il condilo laterale della tibia, sulla parte più alta del muscolo tibiale anteriore
G.I. 10: a un dito di distanza dalla parte laterale della piega del gomito, sul muscolo radiale

ANSIA

Consiste in una particolare condizione di agitazione psicologica come reazione a situazioni, magari anche banali, che vengono vissute però con eccessiva preoccupazione. Determina quindi nella persona una situazione di tensione e nervosismo con ripercussioni negative anche su altri organi, tra cui in particolare quelli dell'apparato digerente.

Possibilità di intervento naturale

- *Consigli generali*

Come per lo stress, è importante cercare di vivere con la maggiore consapevolezza possibile le situazioni, così da valutarne la reale importanza, ma soprattutto rimanere ancorati al presente e non lasciarsi coinvolgere da preoccupazioni relative a fatti non ancora accaduti.

È utile fare ricorso anche a rimedi erboristici rilassanti in genere e digestivi.

- *Pratica psicofisica individuale*

a) Esercizio di allungamento della coppia di meridiani di Milza e Stomaco (pag. 99)
b) Esercizi di respirazione con allungamento della fase espiratoria (pag. 104)
c) Esercizi di osservazione e ascolto del respiro (pag. 121)
d) Esercizi di rilassamento mentale (pag. 120)

- *Autoshiatsu*

a) Autotrattamento dell'addome (pag. 213) insistendo particolarmente sulle aree di Rene, Cuore, Stomaco e Fegato
b) Autotrattamento dei meridiani di Stomaco e Rene (pag. 218)
c) Autotrattamento dei punti:
   3 del meridiano di Rene (R. 3)
   6 del meridiano di Ministro del Cuore (M.C. 6)

- *Trattamento Shiatsu consigliato*

a) Trattamento generale del corpo prono a palmi alternati (pag. 137)

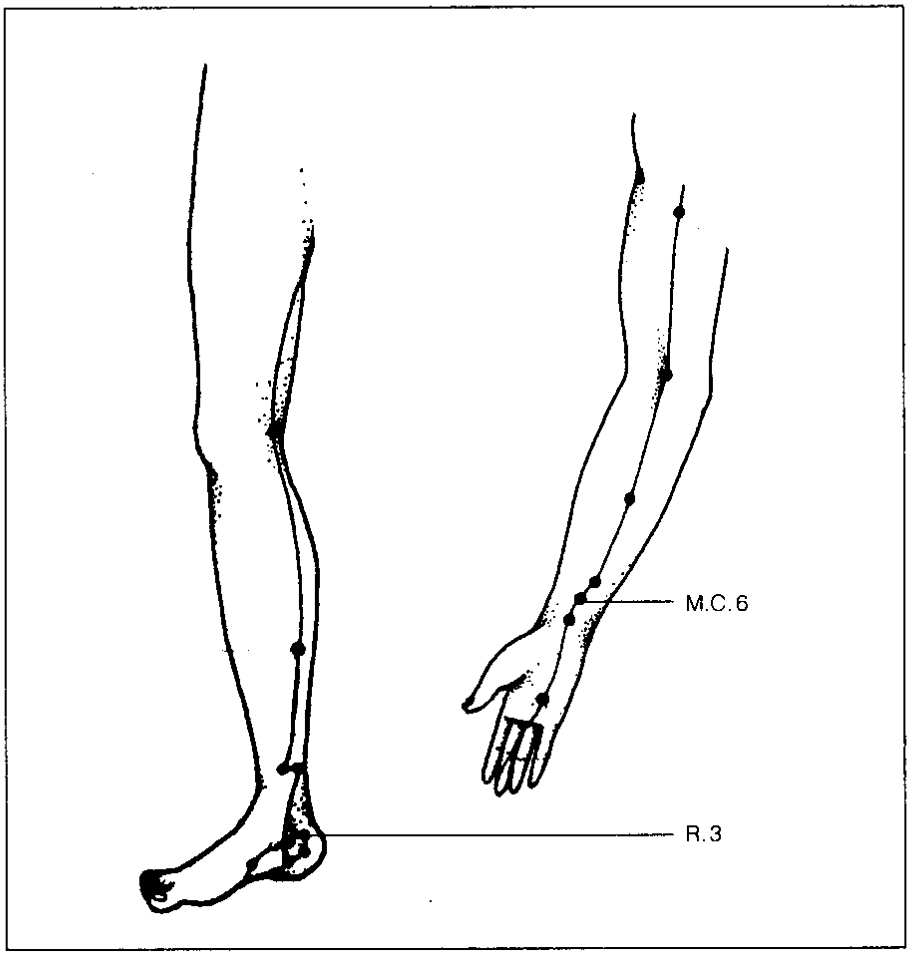
b) Trattamento delle aree dell'addome relative a organi e visceri (pag. 161)

c) Trattamento dei meridiani di Stomaco (pag. 184), Rene (pag. 199), Ministro del Cuore (pag. 192) e Cuore (pag. 194)

d) Trattamento dei punti:

3 del meridiano di Rene (R. 3)

6 del meridiano di Ministro del Cuore (M.C. 6)



R. 3: nell'incavo tra il malleolo mediale e il tendine d'Achille, all'altezza dell'apice del malleolo, contro il calcagno

M.C. 6: a tre dita superiormente alla piega di flessione del polso, tra i due tendini dei muscoli grande e lungo palmare

DEPRESSIONE

È una condizione di abbattimento psicofisico che può avere molteplici cause, ma porta comunque la persona a diventare triste e rinchiudersi in se stessa, arrovellandosi sui suoi problemi, anche con manifestazioni di pianto, anziché cercare di affrontarli in modo propositivo per la mente. È importante una buona riattivazione del flusso energetico per ridare vitalità al corpo e stimoli positivi alla mente.

Possibilità di intervento naturale

- *Consigli generali*

Si devono sfruttare tutte le opportunità per stare con gli altri, svolgendo con essi delle attività precise, anche legate a hobby personali. Tutte le attività fisiche devono essere incentivate per uscire dall'inerzia e attivare il corpo, anche a costo di stancarlo, per vincere l'introversione mentale.

- *Pratica psicofisica individuale*

a) Corsa sul posto (pag. 86)
b) Riattivazione mediante picchiettamenti (pag. 87)
c) Esercizi di riattivazione di Hara, in particolare quelli con la pressione delle dita (pagg. 111-114, nn° 7-8-11-17)

- *Autoshiatsu*

a) Autotrattamento delle aree di Rene e Cuore sull'addome (pag. 213)
b) Autotrattamento dei meridiani Yang delle braccia (pag. 216) e delle gambe (pag. 218)
c) Autotrattamento del meridiano di Polmone (pag. 216)
d) Autotrattamento dei punti:
   4 del meridiano di Grosso Intestino (G.I. 4)
   36 del meridiano di Stomaco (S. 36)
   3 del meridiano di Fegato (F. 3)
   6 del meridiano di Milza (M. 6)

- *Trattamento Shiatsu consigliato*

a) Trattamento generale del corpo prono a palmi alternati (pag. 137)

b) Trattamento delle aree dell'addome relative a organi e visceri (pag. 161)

c) Trattamento dei meridiani di Polmone (pag. 190), Rene (pag. 199), Vescica Urinaria (pag. 196) e Fegato (pag. 188)

d) Pinzatura delle dita delle mani e dei piedi

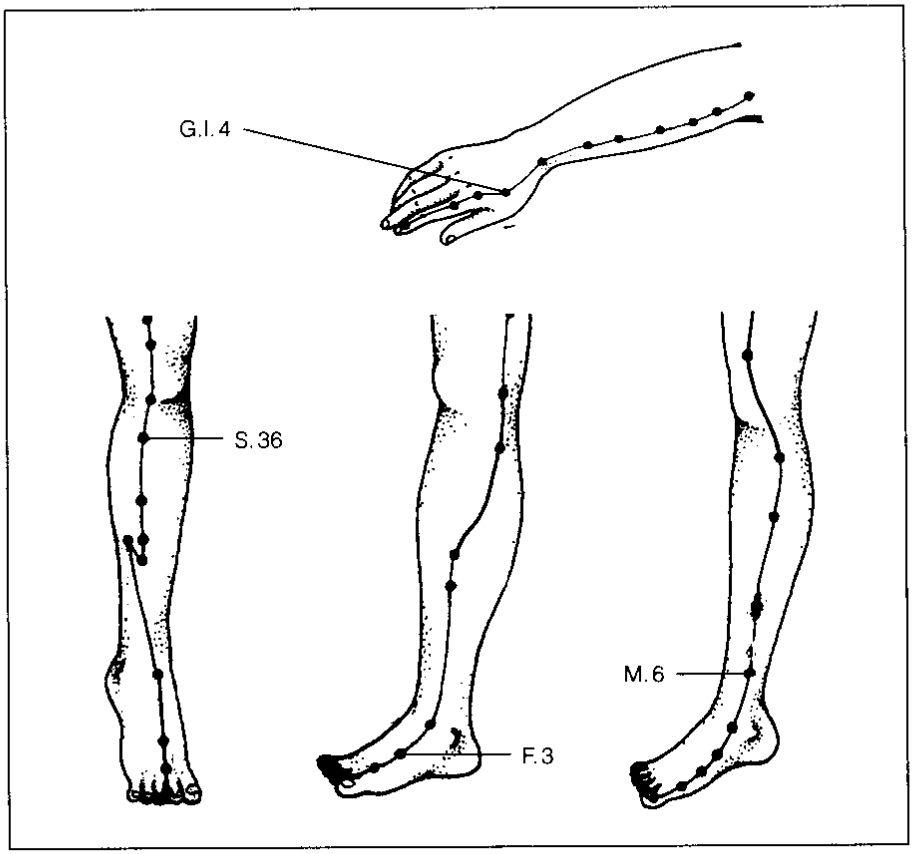
e) Trattamento dei punti:

4 del meridiano di Grosso Intestino (G.I. 4)

36 del meridiano di Stomaco (S. 36)

3 del meridiano di Fegato (F. 3)

6 del meridiano di Milza (M. 6)



G.I. 4: sulla faccia dorsale della mano, nella depressione al vertice dell'angolo formato dalle due metafisi prossimali del primo e secondo metacarpo

S. 36: sotto il condilo laterale della tibia, sulla parte più alta del muscolo tibiale anteriore

F. 3: al punto di congiunzione tra il primo e il secondo osso metatarsale, sulla faccia dorsale del piede

M. 6: a quattro dita superiormente al malleolo mediale, sul bordo postero-mediale della tibia

INSONNIA

È un'alterazione più o meno grave del ritmo sonno-veglia che si manifesta con difficoltà ad addormentarsi o con improvvisi risvegli notturni a cui non si riesce a far seguire il sonno, fino addirittura all'incapacità di chiudere occhio per tutta la notte. Le cause possono essere molteplici, dalla banale indigestione a pensieri ossessivi o l'incapacità di staccare la mente dall'attività, fino a vere e proprie turbe nervose.

Pur non essendo semplice riequilibrare il ritmo sonno-veglia, si deve cercare di assumere uno stile di vita naturale con orari regolari. È opportuno dare spazio anche a un'adeguata attività fisica, perché la stanchezza non sia solo mentale, ma a carico del corpo, quella che più facilmente garantisce un buon sonno.

Possibilità di intervento naturale

- *Consigli generali*

Impostare la vita secondo ritmi regolari. Non fare uso, o ridurre al minimo, sostanze eccitanti. Cercare d'interrompere, durante la giornata, l'attività mentale per dare spazio a quella fisica, se possibile all'aria aperta. Fare dei pediluvi tiepidi prima di coricarsi, strofinando bene i piedi con una salvietta calda e assumere prodotti erboristici rilassanti. Evitare, la sera, cibi pesanti che implichino una digestione laboriosa.

- *Pratica psicofisica individuale*

a) Camminata e corsa sul posto (pag. 86) per una riattivazione dei piedi
b) Picchiettamenti delle gambe e dei piedi (esercizi i) e l), pag. 90)
c) Esercizi di respirazione con allungamento della fase espiratoria (pag. 104) e diaframmatica (pag. 105)
d) Esercizi di attivazione di Hara (pag. 111)

- *Autoshiatsu*

a) Autotrattamento dell'addome (pag. 213)
b) Autotrattamento dei punti:
   4 del meridiano di Grosso Intestino (G.I. 4),
   36 del meridiano di Stomaco (S. 36),

3 del meridiano di Rene (R. 3)
6 del meridiano di Milza (M. 6)
7 del meridiano di Cuore (C. 7)

- *Trattamento Shiatsu consigliato*

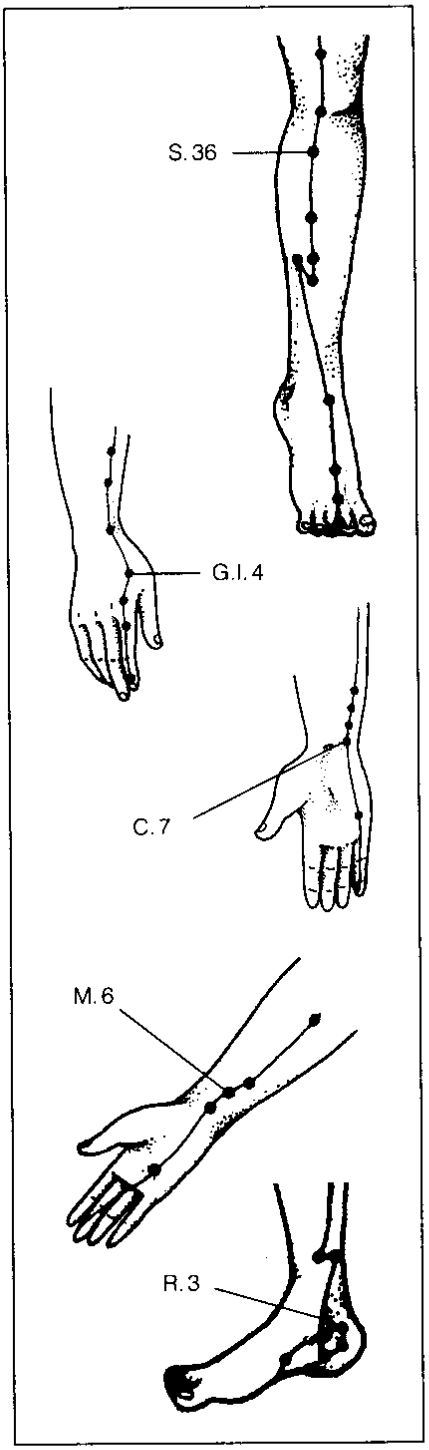
a) Trattamento degli arti proni con un palmo fisso (pag. 149)

b) Trattamento dei meridiani di:
Polmone (pag. 190)
Grosso Intestino (pag. 205)
Stomaco (pag. 184)

c) Pinzatura delle dita dei piedi

d) Trattamento del viso (pag. 166), eseguito con particolare delicatezza

e) Trattamento dei punti:
4 del meridiano di Grosso Intestino (G.I. 4)
36 del meridiano di Stomaco (S. 36)
3 del meridiano di Rene (R. 3)
6 del meridiano di Milza (M. 6)
7 del meridiano di Cuore (C. 7)



S. 36: sotto il condilo laterale della tibia, sulla parte più alta del muscolo tibiale anteriore

G.I. 4: sulla faccia dorsale della mano, nella depressione al vertice dell'angolo formato dalle due metafisi prossimali del primo e secondo metacarpo

R. 3: nell'incavo tra il malleolo mediale e il tendine d'Achille, all'altezza dell'apice del malleolo, contro il calcagno

M. 6: a quattro dita superiormente al malleolo mediale, sul bordo postero-mediale della tibia

C. 7: sulla piega di flessione frontale del polso al punto di inserzione del tendine del muscolo flessore ulnare del carpo sull'osso pisiforme

DEBOLEZZA FISICA

È la condizione in cui ci si trova quando si ha poca energia a disposizione, sia per motivi costituzionali, sia in seguito a eventi debilitanti (sforzi eccezionali, malattie, parto, ecc.).

Possibilità di intervento naturale

- *Consigli generali*

Si deve cercare di nutrire il corpo a tutti i livelli con il sonno, con cibi ricchi di principi vitali e un'ampia respirazione. La vita all'aria aperta giova molto a un corpo debole, così come l'esercizio fisico che, stimolando la circolazione, irrobustisce e dà tono, purché eseguito sempre in modo dolce, con moderazione e ascoltando attentamente le reazioni del proprio corpo, così da non affaticarlo con ulteriore dispersione di energia, ma al contrario tonificandolo.

- *Pratica psicofisica individuale*

a) Camminata sul posto (pag. 86)
b) Picchiettamenti (pag. 87)
c) Scioglimento delle articolazioni (pag. 91)
d) Esercizi di respirazione (pag. 104)

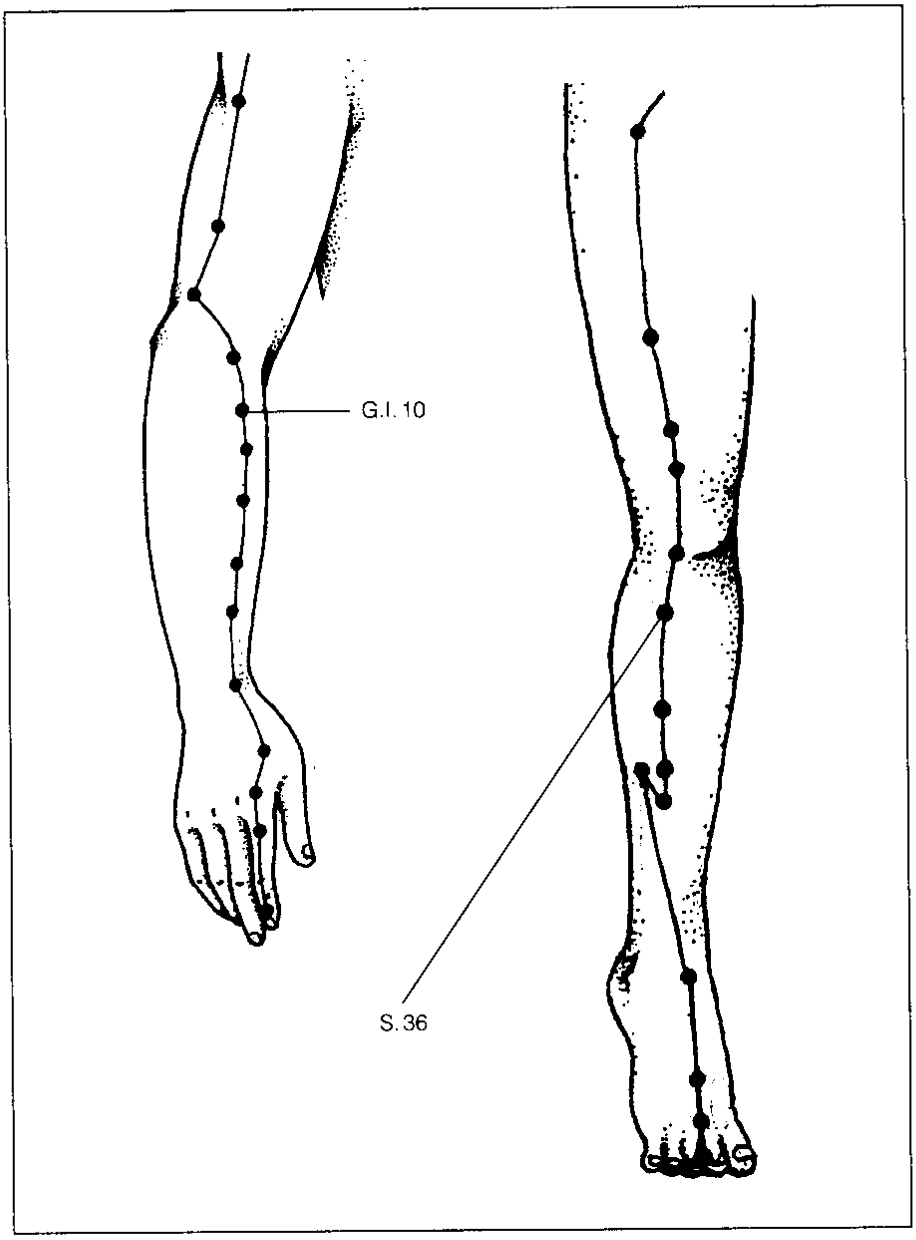
- *Autoshiatsu*

a) Autotrattamento delle aree di Rene, Milza e Fegato sull'addome (pag. 213)
b) Autotrattamento dei meridiani di Rene e Fegato (pag. 218)
c) Autotrattamento dei punti:
   10 del meridiano di Grosso Intestino (G.I. 10)
   36 del meridiano di Stomaco (S. 36)

- *Trattamento Shiatsu consigliato*

a) Trattamento delle aree dell'addome relative a organi e visceri (pag. 161)
b) Trattamento a palmo fisso delle aree energetiche del dorso relative a organi e visceri (pag. 147)
c) Trattamento dei meridiani di Rene (pag. 199), Milza (pag. 186), Polmone (pag. 190) e Triplice Focolare (pag. 203)

d) Trattamento dei punti:
10 del meridiano di Grosso Intestino (G.I. 10)
36 del meridiano di Stomaco (S. 36)



G.I. 10: a un dito di distanza dalla parte laterale della piega del gomito, sul muscolo radiale
S. 36: sotto il condilo laterale della tibia, sulla parte più alta del muscolo tibiale anteriore

STANCHEZZA

È la conseguenza di un eccessivo lavoro fisico e/o psichico che ha consumato in modo esagerato l'energia a disposizione, così che ci si trova in una condizione di "esaurimento". È perciò utile in questo caso tutto ciò che può servire a ripristinare una corretta dotazione energetica: sonno, alimentazione ricca di principi vitali, complementi alimentari naturali, esercizio fisico tonificante, respirazione profonda e ampia.

Possibilità di intervento naturale

- *Consigli generali*

Sono gli stessi spiegati per la debolezza fisica, poiché, anche se le cause sono diverse, la condizione in cui ci si trova è la stessa.

- *Pratica psicofisica individuale*

Vedi Debolezza fisica

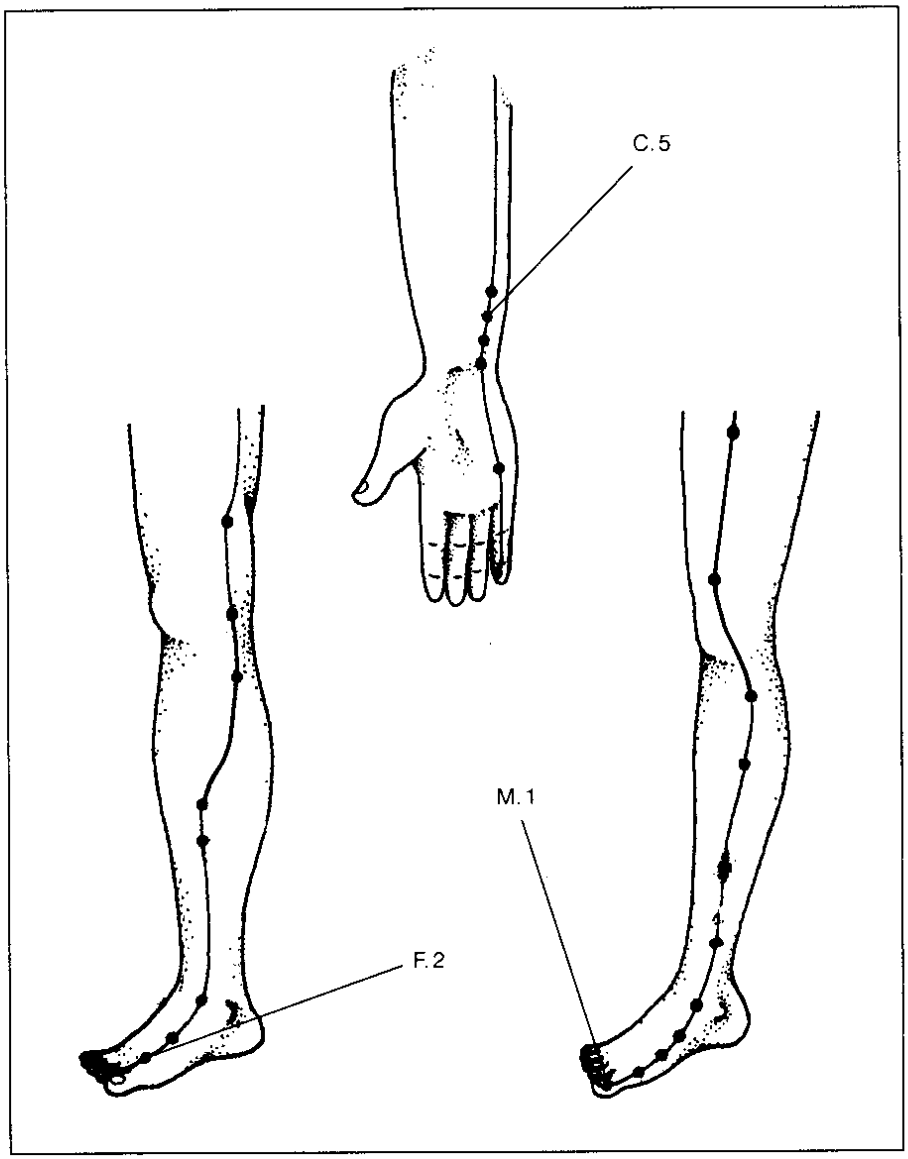
- *Autoshiatsu*

a) Rotazione delle dita delle mani e dei piedi (pag. 221) e pinzatura delle stesse (pag. 221)
b) Autotrattamento del meridiano di Vescicola Biliare (pag. 219) e Rene (pag. 218)
c) Autotrattamento delle aree di Rene e Cuore sull'addome (pag. 213)
d) Autotrattamento dei punti:
   1 del meridiano di Milza (M. 1)
   2 del meridiano di Fegato (F. 2)
   5 del meridiano di Cuore (C. 5)

- *Trattamento Shiatsu consigliato*

a) Trattamento delle aree dell'addome relative a organi e visceri (pag. 161)
b) Trattamento generale a palmo fisso del dorso (pag. 141) e degli arti proni (pag. 149)
c) Trattamento dei meridiani di Rene (pag. 199), Milza (pag. 186), Polmone (pag. 190), Vescicola Biliare (pag. 207) e Triplice Focolare (pag. 203)

d) Trattamento dei punti:
1 del meridiano di Milza (M. 1)
2 del meridiano di Fegato (F. 2)
5 del meridiano di Cuore (C. 5)



C. 5: sulla parte mediale del polso, a un dito e mezzo dalla sua piega di flessione
F. 2: nello spazio interdigitale tra il primo e il secondo dito del piede
M. 1 : all'angolo ungueale mediale dell'alluce

MAL DI TESTA

È uno dei problemi più comuni e più diffusi che affligge molte persone, ma più difficile da risolvere perché le cause scatenanti sono molteplici e coinvolgono organi diversi.

Anche se un intervento radicale necessita di un'attenta valutazione del problema alla base del sintomo, uno stile di vita più sano e naturale e un intervento di riequilibrio generale del corpo non può che giovare indirettamente ad alleviarlo.

Un buon sistema per migliorare la sintomatologia dolorosa può essere quello di scaricare verso la parte bassa del corpo gli eccessi energetici che ristagnano in quella alta attraverso esercizi sia fisici che di stimolazione dei piedi. Utili possono risultare anche compresse fresche sulla fronte o sulle tempie. Il trattamento rilassante in questa zona deve essere estremamente delicato.

Possibilità di intervento naturale

- *Consigli generali*

Sono in sostanza quelli indicati per l'insonnia, puntando in particolare su un'accurata disintossicazione preliminare mediante preparati erboristici o la semplice assunzione mattutina a digiuno di acqua tiepida e limone. Molta attenzione però dovrà essere rivolta anche all'alimentazione che è opportuno sia sana, leggera e contenente pochi grassi animali, specie latte e latticini.

- *Pratica psicofisica individuale*

Vedi Insonnia

- *Autoshiatsu*

a) Rotazione delle dita dei piedi (pag. 221) e pinzatura delle stesse (pag. 221)
b) Autotrattamento dei meridiani di Grosso Intestino (pag. 217) e Stomaco (pag. 218)
c) Autotrattamento del trapezio (pag. 224)
d) Autotrattamento dell'arcata orbitale superiore (pag. 223) e della volta cranica (pag. 224)

e) Autotrattamento dei punti:
20 del meridiano di Vescicola Biliare (V.B. 20)
2 del meridiano di Vescica Urinaria (V.U. 2)

- *Trattamento Shiatsu consigliato*

a) Trattamento a palmi alternati solo sulle gambe con ricevente in posizione supina (pag. 156)

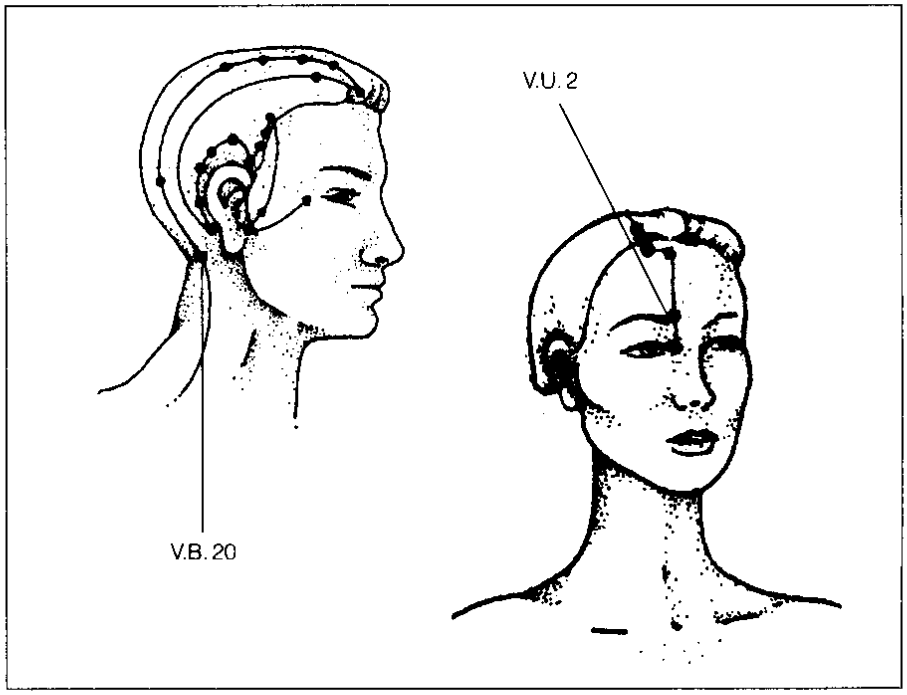
b) Trattamento a palmi alternati solo sulle gambe con ricevente in posizione prona (pag. 139)

c) Trattamento dei meridiani di Polmone (pag. 190), Grosso Intestino (pag. 205) e Stomaco (pag. 184)

d) Pinzatura delle dita dei piedi

e) Trattamento del viso (pag. 166), eseguito con particolare delicatezza

f) Trattamento dei punti:
20 del meridiano di Vescicola Biliare (V.B. 20)
2 del meridiano di Vescica Urinaria (V.U. 2)



V.B. 20: alla base della nuca, nella depressione tra il muscolo trapezio e sternocleidomastoideo
V.U. 2: all'estremità mediale del sopracciglio, nell'incisura sopraorbitale

AFFATICAMENTO VISIVO

È quella stanchezza agli occhi conseguente a un loro uso eccessivo nella lettura, nella guida, oppure utilizzando il computer o guardando la televisione e altre situazioni analoghe. Il migliore rimedio consiste nel dare loro riposo, osservando norme di vita salutare, unitamente ai trattamenti consigliati.

Possibilità di intervento naturale

- *Consigli generali*

Ridurfre innanzitutto l'attività che richiede l'impegno visivo eccessivo, riposare molto e rilassare gli occhi, oltre che con particolari esercizi, anche semplicemente lasciando vagare lo sguardo in lontananza sul panorama senza fissare nulla in particolare. Ricorrere a impacchi decongestionanti e curare che l'alimentazione sia ricca di vitamina A e principi vitali.

- *Pratica psicofisica individuale*

a) Esercizi di rotazione e circonduzione del capo (pag. 92)
b) Esercizi di allungamento muscolare in posizione ortostatica (pag. 94) e supina (pag. 95)
c) Esercizi di allungamento della coppia di meridiani di Fegato e Vescicola Biliare (pag. 101)
d) Esercizi di visualizzazione di immagini rilassanti (pag. 122)

- *Autoshiatsu*

a) Autotrattamento delle aree di Rene e Fegato sull'addome (pag. 213)
b) Autotrattamento dei meridiani di Rene e Fegato (pag. 218)
c) Autotrattamento del collo (pag. 224)
d) Autotrattamento dell'arcata orbitale inferiore (pag. 223) e dell'arcata orbitale superiore (pag. 223)
e) Autotrattamento dei punti:
   1 – 2 del meridiano di Vescica Urinaria (V.U.1 – V.U. 2)
   1 del meridiano di Stomaco (S. 1)
   1 del meridiano di Vescicola Biliare (V.B. 1)

- *Trattamento Shiatsu consigliato*

a) Trattamento generale del corpo prono a palmi alternati (pag. 137)

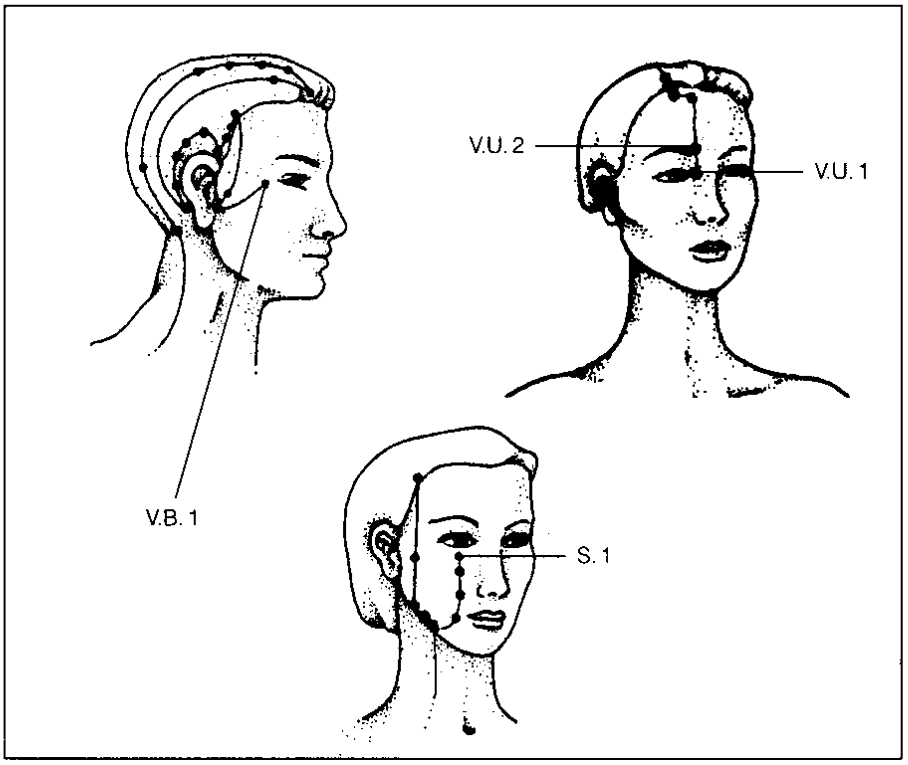
b) Trattamento aree di Fegato, Vescicola Biliare, Vescica Urinaria e Rene sull'addome (pag. 161)

c) Trattamento del collo in posizione seduta (pag. 177)

d) Trattamento del margine superiore della spalla in posizione seduta (pag. 176)

e) Trattamento dei meridiani di Rene (pag. 199) e Fegato (pag. 188)

f) Trattamento dei punti:
1 – 2 del meridiano di Vescica Urinaria (V.U. 1 – V.U. 2)
1 del meridiano di Stomaco (S. 1)
1 del meridiano di Vescicola Biliare (V.B. 1)



V.B. 1: all'angolo laterale dell'occhio, sul bordo dell'arcata orbitale e in corrispondenza del prolungamento della rima palpebrale, sul bordo laterale dell'orbita

V.U. 1: all'angolo mediale dell'occhio, nell'incavo sopra il legamento palpebrale

V.U. 2: all'estremità mediale del sopracciglio, nell'incisura sopraorbitale

S. 1: sul bordo dell'arcata orbitale inferiore, sulla verticale dell'asse pupillare

STANCHEZZA ALLE GAMBE

È un disturbo conseguente al protrarsi di attività svolte in piedi o all'eccessivo movimento, come camminare o correre, ma anche a una forzata immobilità delle gambe, particolarmente in posizioni scomode, come ad esempio quella alla guida dell'automobile.

Possibilità di intervento naturale

- *Consigli generali*

Limitare al massimo il motivo dell'affaticamento e dare riposo alle gambe, tenendole sollevate. Pediluvi tiepidi con sale alleviano la fatica muscolare e sciolgono la tensione.

- *Pratica psicofisica individuale*

a) Picchiettamenti delle gambe e dei piedi (esercizi i) e l), pag. 90)

b) Esercizi di allungamento delle seguenti coppie di meridiani:
Rene – Vescica Urinaria (pag. 100), Milza – Stomaco (pag. 99) e Fegato – Vescicola Biliare (pag. 101)

- *Autoshiatsu*

a) Autotrattamento dei meridiani di Vescica Urinaria (pag. 219), Vescicola Biliare (pag. 219) e Stomaco (pag. 218)

b) Autotrattamento dei punti:
57 del meridiano di Vescica Urinaria (V.U. 57)
36 del meridiano di Stomaco (S. 36)
32 del meridiano di Vescicola Biliare (V.B. 32)

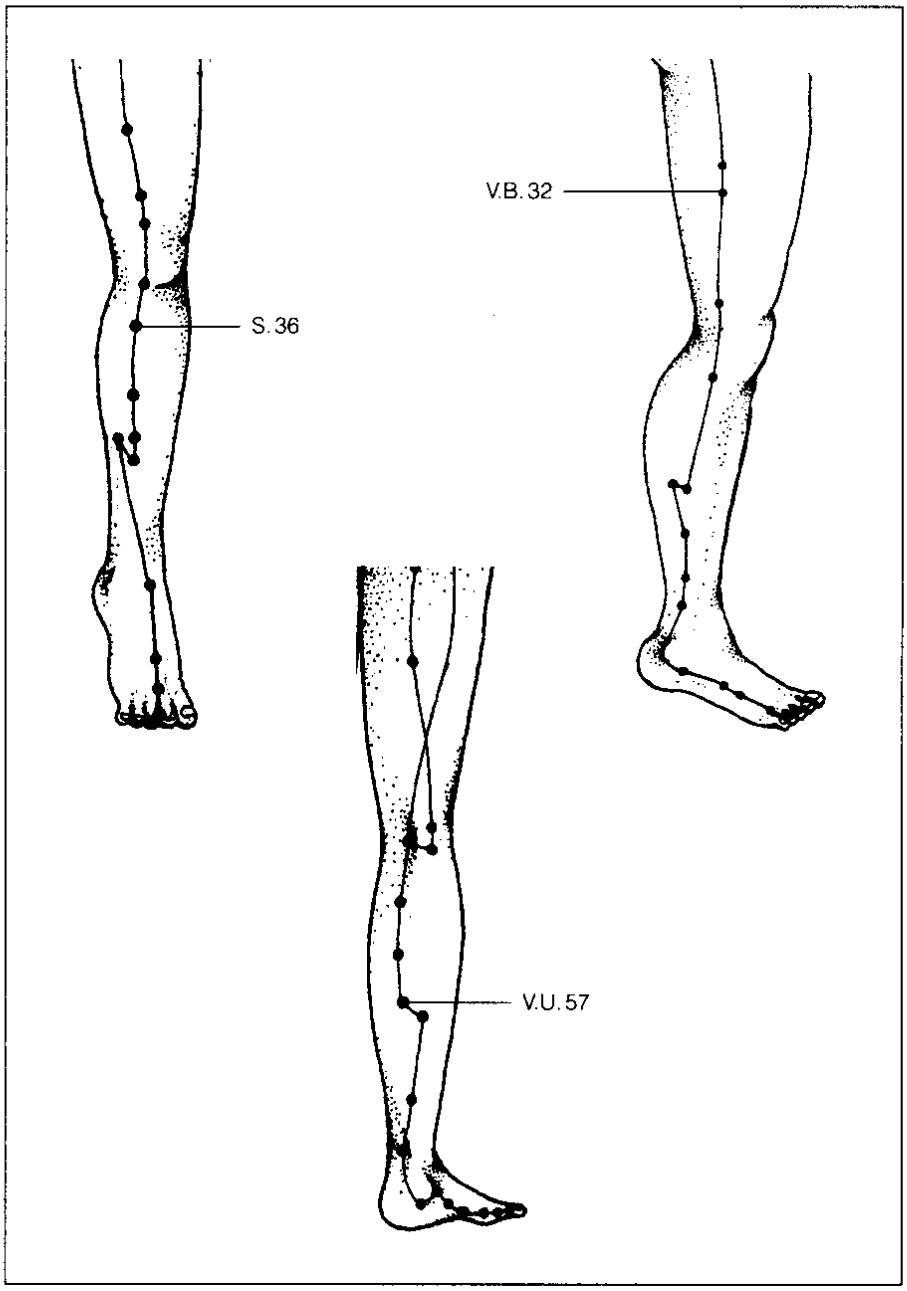
- *Trattamento Shiatsu consigliato*

a) Trattamento degli arti inferiori proni con un palmo fisso (pag. 149)

b) Trattamento degli arti inferiori supini con un palmo fisso (pag. 163)

c) Trattamento dei meridiani di Vescica Urinaria (pag. 196), Vescicola Biliare (pag. 207) e Stomaco (pag. 184)

d) Trattamento dei punti:
57 del meridiano di Vescica Urinaria (V.U. 57)
36 del meridiano di Stomaco (S. 36)
32 del meridiano di Vescicola Biliare (V.B. 32)



S. 36: sotto il condilo laterale della tibia, sulla parte più alta del muscolo tibiale anteriore

V.U. 57: nell'infossatura sotto e fra i ventri del muscolo gastrocnemio, all'inserzione del tendine di Achille

V.B. 32: a un terzo distale sulla faccia laterale della coscia, dietro il bordo laterale del quadricipite vasto laterale

GONFIORI E DIFFICOLTÀ CIRCOLATORIE A CARICO DELLE GAMBE

Oltre a quelli di tipo ereditario, questi disturbi sono la conseguenza in genere di una prolungata stazione eretta che impedisce un adeguato ritorno del sangue venoso. Anche problemi cardiaci possono determinarli, ma in questo caso il problema è più grave e di competenza medica.

Possibilità di intervento naturale

- *Consigli generali*

Se per dare sollievo immediato a stasi circolatorie nelle gambe è estremamente utile interrompere la stazione eretta, sollevandole, magari in appoggio contro il muro, per invertire in esse la direzione del flusso dei liquidi, è anche vero che un intervento più mirato ed efficace nel tempo è il movimento, in particolare quello del camminare a lungo e correttamente con una buona stimolazione della pianta del piede e dei muscoli della gamba, in modo che favoriscano, per un effetto pompa, il ritorno del sangue venoso al cuore. Cure fitoterapiche possono migliorare la circolazione e rafforzare i vasi sanguigni. Lo stesso effetto può essere ottenuto anche mediante la stimolazione con docce alternate fredde e calde.

- *Pratica psicofisica individuale*

a) Camminata e corsa sul posto (pag. 86)
b) Picchiettamenti delle gambe e dei piedi (esercizi i) e l), pag. 90) eseguiti in modo delicato
c) Scioglimento delle articolazioni con rotazione delle dita dei piedi, delle caviglie (pag. 105) e della coxofemorale (pag. 93)
d) Esercizi di respirazione diaframmatica (pag. 105)

- *Autoshiatsu*

a) Rotazione delle dita dei piedi (pag. 221)
b) Autotrattamento dei meridiani delle gambe (pag. 218) e del meridiano del Ministro del Cuore (pag. 216)

c) Autotrattamento dei punti:
60 del meridiano
di Vescica Urinaria (V.U. 60)
3 del meridiano di Rene (R. 3)
6 del meridiano di Milza (M. 6)
6 del meridiano
di Ministro del Cuore (M.C. 6)

- *Trattamento Shiatsu consigliato*

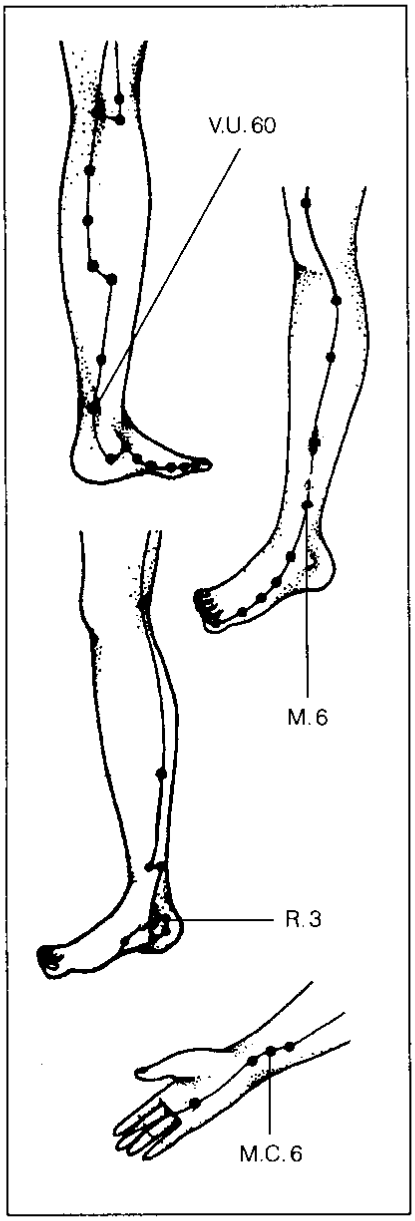
a) Trattamento a palmi alternati solo sulle gambe con ricevente in posizione supina (pag. 156) da eseguirsi unicamente nella fase dai piedi al bacino

b) Trattamento a palmi alternati solo sulle gambe con ricevente in posizione prona (pag. 139) da eseguirsi unicamente nella fase dai piedi al bacino

c) Trattamento dei meridiani di Vescica Urinaria (pag. 196), Milza (pag. 186) e Ministro del Cuore (pag. 192)

d) Pinzature delle dita dei piedi

e) Trattamento dei punti:
60 del meridiano
di Vescica Urinaria (V.U. 60)
3 del meridiano di Rene (R. 3)
6 del meridiano di Milza (M. 6)
6 del meridiano
di Ministro del Cuore (M.C. 6)



V.U. 60: nell'incavo tra il malleolo laterale e il tendine di Achille, all'altezza dell'apice del malleolo, contro il calcagno

M. 6: a quattro dita superiormente al malleolo mediale, sul bordo postero-mediale della tibia

R. 3: nell'incavo tra il malleolo mediale e il tendine d'Achille, all'altezza dell'apice del malleolo, contro il calcagno

M.C. 6: a tre dita sopra la piega di flessione del polso, tra i due tendini dei muscoli grande e lungo palmare

GONFIORI E DIFFICOLTÀ CIRCOLATORIE ALLE MANI

Oltre che da problemi ereditari o cardiaci, di competenza medica, questo disturbo può essere causato da tensioni a carico del plesso cervicale, così come da problemi più strettamente osteoarticolari.

Possibilità di intervento naturale

- *Consigli generali*

Stimolare, muovere e sciogliere le articolazioni rappresenta in ogni caso un buon rimedio, poiché permette di meglio distribuire i liquidi, evitando i ristagni e nutrendo le articolazioni stesse.

È importante perciò ricordarsi durante la giornata di eseguire adeguati esercizi, scaricando anche l'accumulo di liquidi con il sollevamento delle braccia e lo scuotimento ritmico delle mani.

- *Pratica psicofisica individuale*

Scioglimento delle articolazioni con rotazione delle dita delle mani, dei polsi e delle spalle (pag. 91)

- *Autoshiatsu*

a) Autotrattamento delle mani e delle braccia (pag. 216)

b) Autotrattamento dei meridiani di Grosso Intestino (pag. 217), Triplice Focolare (pag. 217) e Ministro del Cuore (pag. 216)

c) Autotrattamento dei punti:
10 del meridiano di Grosso Intestino (G.I. 10)
5 del meridiano di Triplice Focolare (T.F. 5)
6 del meridiano di Ministro del Cuore (M.C. 6)

- *Trattamento Shiatsu consigliato*

a) Trattamento a palmi alternati solo sulle braccia con ricevente in posizione supina (pag. 154) da eseguirsi unicamente nella fase dalle mani alle coste

b) Trattamento a palmi alternati solo sulle braccia con ricevente in posizione prona (pag. 138) da eseguirsi unicamente nella fase dalle mani alle coste

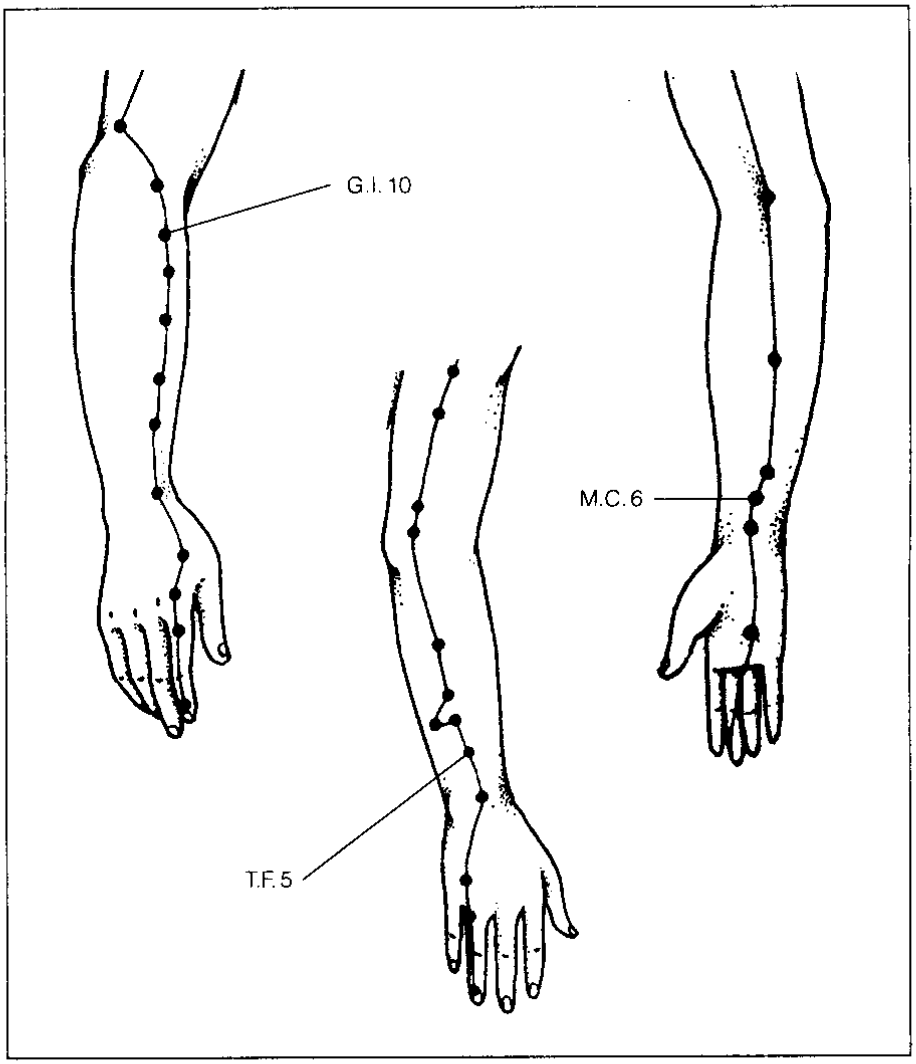
c) Trattamento dei meridiani di Grosso Intestino (pag. 205), Stomaco (pag. 184) e Ministro del Cuore (pag. 192)

d) Trattamento dei punti:

10 del meridiano di Grosso Intestino (G.I. 10)

5 del meridiano di Triplice Focolare (T.F. 5)

6 del meridiano di Ministro del Cuore (M.C. 6)



G.I. 10: a un dito di distanza dalla parte laterale della piega del gomito, sul muscolo radiale

T.F. 5: a tre dita sopra la piega dorsale del polso, fra il radio e l'ulna

M.C. 6: a tre dita sopra la piega di flessione frontale del polso, tra i due tendini dei muscoli grande e lungo palmare

TACHICARDIA E PALPITAZIONE

Se si escludono le patologie cardiache, tachicardia e palpitazione rappresentano di solito una manifestazione di ansia e di agitazione, soprattutto in persone emotive, anche se il loro cuore è sano.

Pur non essendo perciò in questo caso pericolose, appaiono fastidiose, portano preoccupazione e generano pertanto ulteriori stati di ansia che possono col tempo affaticare inutilmente il cuore.

Possibilità di intervento naturale

- *Consigli generali*

Gli interventi, sempre escludendo le patologie cardiache di competenza medica, devono essere rivolti a calmare nel complesso la persona, riducendo in particolare il suo stato ansioso (vedi Ansia).

- *Pratica psicofisica individuale*

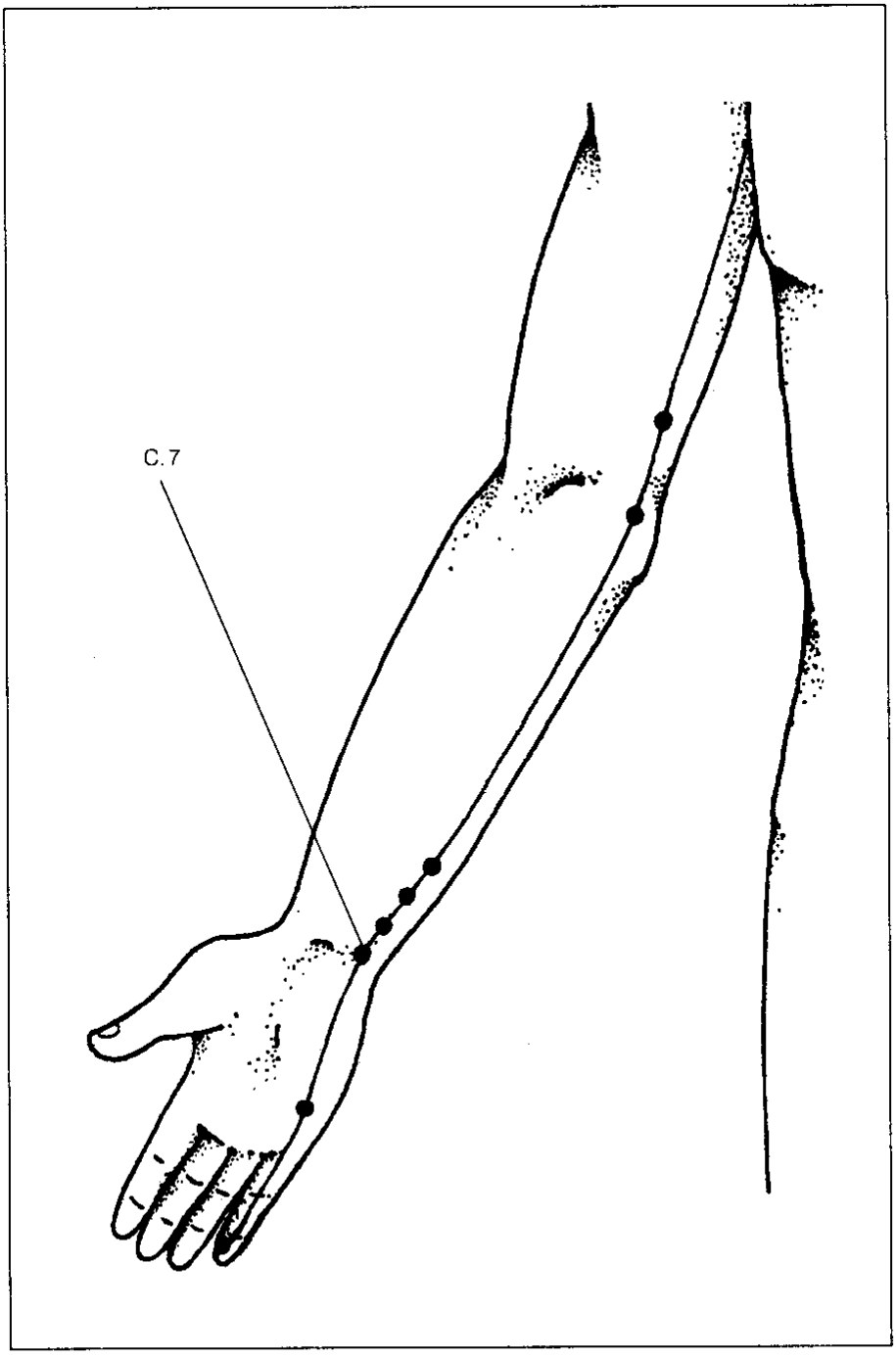
a) Esercizi di allungamento delle seguenti coppie di meridiani: Rene – Vescica Urinaria (pag. 100), Cuore – Piccolo Intestino (pag. 99)
b) Esercizi di respirazione (pag. 104)
c) Esercizi di rilassamento (pag. 101, n° 7)
d) Visualizzazione di ambienti rilassanti (pag. 122, n° 3)

- *Autoshiatsu*

a) Autotrattamento delle aree di Vescica Urinaria, Rene, Ministro del Cuore e Cuore sull'addome (pag. 213)
b) Autotrattamento del punto 7 del meridiano di Cuore (C. 7)

- *Trattamento Shiatsu consigliato*

a) Trattamento generale a palmi sovrapposti dell'addome suddiviso in otto aree (pag. 157)
b) Trattamento dei meridiani di Stomaco (pag. 184), Rene (pag. 199) e Ministro del Cuore (pag. 192)
c) Trattamento del punto 7 del meridiano di Cuore (C. 7)



C. 7: sulla piega di flessione frontale del polso al punto di inserzione del tendine del muscolo flessore ulnare del carpo sull'osso pisiforme

VERTIGINI

È una fastidiosa sensazione di giramento di testa e mancamento, spesso accompagnata da nausea e senso di angoscia. Le cause possono essere molteplici e per un intervento adeguato devono essere accuratamente indagate.

Possibilità di intervento naturale

- *Consigli generali*

In mancanza di una precisa diagnosi, l'intervento sintomatico può riguardare tutti quegli accorgimenti che permettono di alleviare e vivere senza angoscia il disturbo, come ad esempio banalmente sdraiarsi, riposare, respirare profondamente.

- *Pratica psicofisica individuale*

Riposo in rilassamento profondo con eventuali esercizi di visualizzazione per indurre la calma (pag. 122, n°3)

- *Autoshiatsu*

a) Autotrattamento dei meridiani di Rene (pag. 218), Triplice Focolare (pag. 217) e Vescicola Biliare (pag. 219)

b) Autotrattamento dei punti:
20 del meridiano di Vescicola Biliare (V.B. 20)
5 del meridiano di Triplice Focolare (T.F. 5)
19 del meridiano di Piccolo Intestino (P.I. 19)

- *Trattamento Shiatsu consigliato*

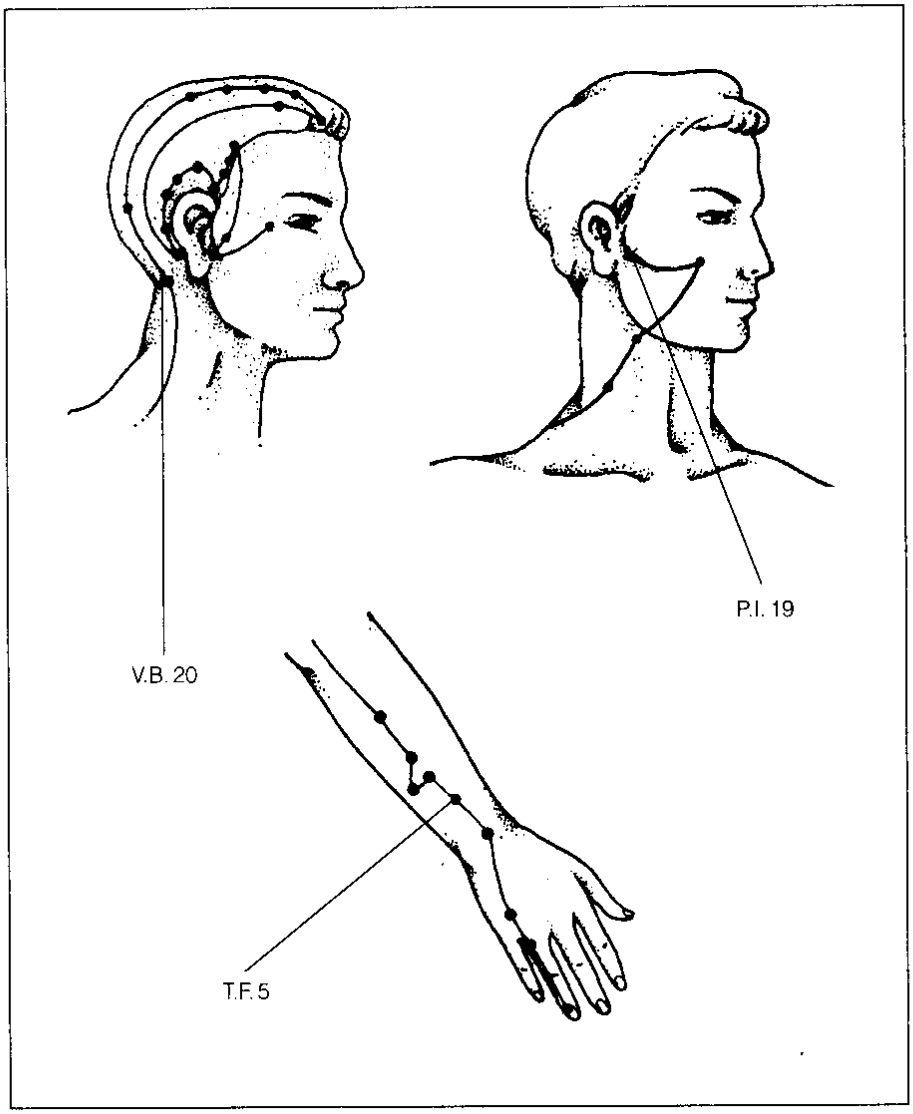
a) Trattamento generale a palmi sovrapposti dell'addome suddiviso in otto aree (pag. 157)

b) Trattamento dei meridiani di Rene (pag. 199), Triplice Focolare (pag. 203) e Vescicola Biliare (pag. 207)

c) Trattamento del collo in decubito laterale (pag. 172)

d) Pinzatura delle dita delle mani e dei piedi

e) Trattamento dei punti:
20 del meridiano di Vescicola Biliare (V.B. 20)
5 del meridiano di Triplice Focolare (T.F. 5)
19 del meridiano di Piccolo Intestino (P.I. 19)



V.B. 20: alla base della nuca, nella depressione tra il muscolo trapezio e sternocleidomastoideo

T.F. 5: a tre dita sopra la piega dorsale del polso, fra il radio e l'ulna

P.I. 19: davanti al trago, in un incavo dietro il condilo mandibolare, nella fossetta che si forma quando si apre la bocca

DIFFICOLTÀ DIGESTIVE

Si tratta di una serie di disturbi a carico dell'apparato digerente in quanto si manifestano come cattiva digestione degli alimenti ingeriti, ma possono dipendere da molti altri fattori quali lo stress, l'ansia, la stanchezza, ecc.

Possibilità di intervento naturale

- *Consigli generali*

L'attenzione deve essere innanzitutto rivolta all'igiene alimentare affinché il processo digestivo possa esplicarsi in modo agevole, ma si deve anche curare l'igiene di vita generale, evitando situazioni stressanti e abusi in genere, rispettando inoltre una pausa di riposo dopo i pasti. Giova anche il ricorso a preparati erboristici digestivi.

- *Pratica psicofisica individuale*

a) Picchiettamenti sull'addome (esercizio g), pag. 89)
b) Esercizi di rotazione del tronco e del bacino (pag. 92)
c) Allungamenti muscolari (pag. 94)
d) Esercizi di allungamento della coppia di meridiani di Milza – Stomaco (pag. 99) e Fegato – Vescicola Biliare (pag. 101)

- *Autoshiatsu*

a) Autotrattamento delle aree dell'addome relative a organi e visceri (pag. 213)
b) Autotrattamento dei meridiani di Stomaco (pag. 218), Milza (pag. 218) e Fegato (pag. 218)
c) Autotrattamento dei punti:
36 del meridiano di Stomaco (S. 36)
10 del meridiano di Milza (M. 10)
3 del meridiano di Fegato (F. 3)

- *Trattamento Shiatsu consigliato*

a) Trattamento generale a palmi sovrapposti dell'addome suddiviso in otto aree (pag. 157)
b) Trattamento delle aree dell'addome relative a organi e visceri (pag. 161)

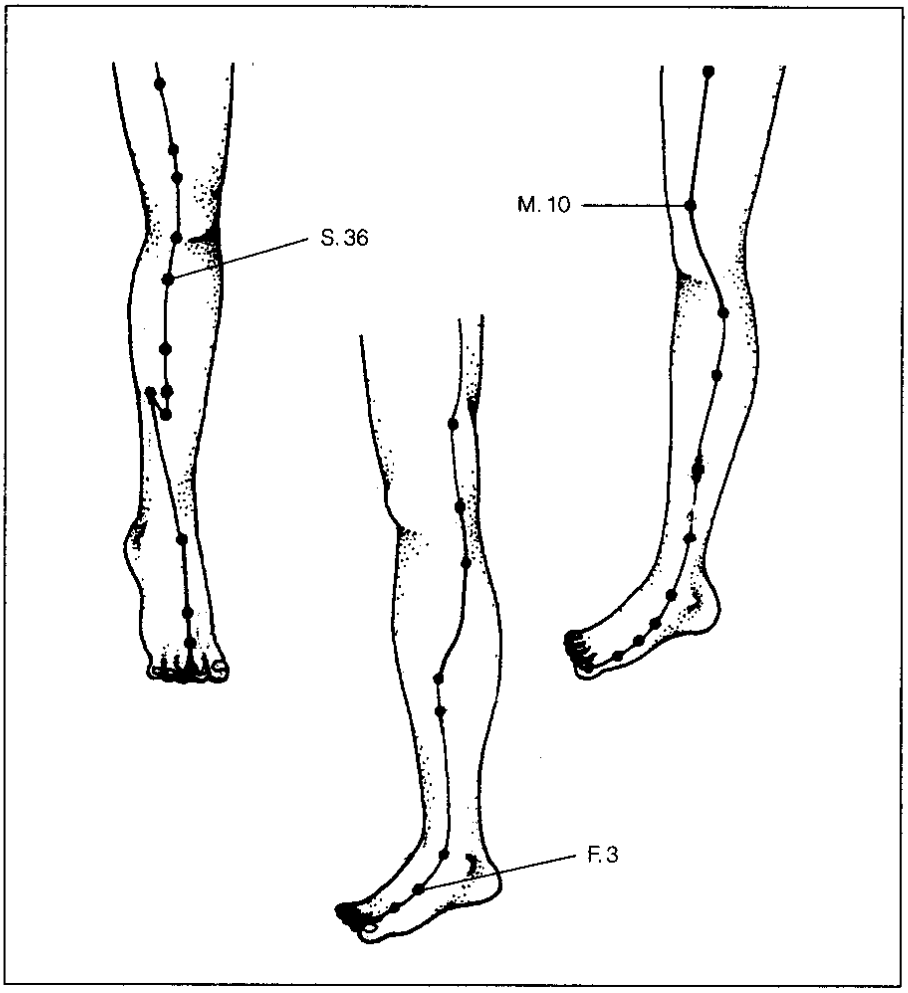
c) Trattamento dei meridiani di Stomaco (pag. 184), Milza (pag. 186), Fegato (pag. 188), Piccolo Intestino (pag. 201) e Grosso Intestino (pag. 205)

d) Trattamento dei punti:

36 del meridiano di Stomaco (S. 36)

10 del meridiano di Milza (M. 10)

3 del meridiano di Fegato (F. 3)



S. 36 : sotto il condilo laterale della tibia, sulla parte più alta del muscolo tibiale anteriore

F. 3: al punto di congiunzione tra il primo e il secondo osso metatarsale, sulla faccia dorsale del piede

M. 10: sulla faccia antero-mediale della coscia sul bordo anteriore del sartorio, a tre dita dal margine superiore della rotula

ACIDITÀ DI STOMACO

È un problema digestivo causato da eccessiva produzione di acido cloridrico nel sacco gastrico, dovuta principalmente a scompensi di indole digestiva. Anche le tensioni psichiche e lo stile innaturale di vita in genere possono contribuire al determinarsi di questo disturbo vista l'implicazione cefalica del processo digestivo.

Possibilità di intervento naturale

- *Consigli generali*

È opportuno eliminare innanzitutto dalla dieta i cibi irritanti o acidificanti, quali pomodori, peperoni, arance ecc. e gli eccitanti in genere, comprese le sigarette, privilegiando un'alimentazione sana, se possibile integrale.

- *Pratica psicofisica individuale:*

Vedi Difficoltà digestive

- *Autoshiatsu*

a) Autotrattamento dei meridiani di Vescicola Biliare (pag. 219), Stomaco (pag. 218)

b) Autotrattamento dei punti:
34 del meridiano di Vescicola Biliare (V.B. 34)
6 del meridiano di Milza (M. 6)

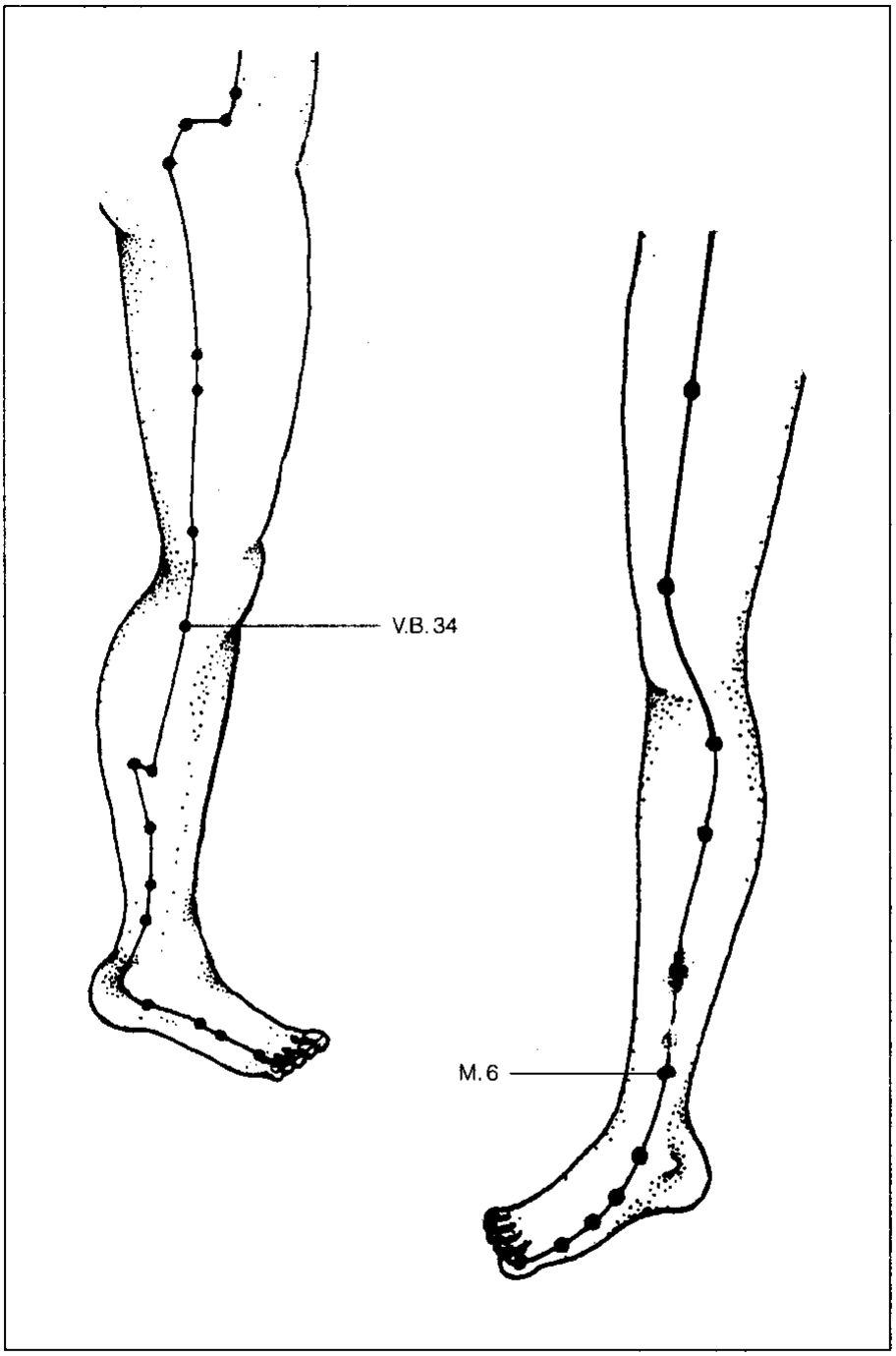
- *Trattamento Shiatsu consigliato*

a) Trattamento generale del corpo prono a palmi alternati (pag. 137)

b) Trattamento generale a palmi sovrapposti dell'addome suddiviso in otto aree (pag. 157)

c) Trattamento dei meridiani di Vescicola Biliare (pag. 207), Stomaco (pag. 184), Milza (pag. 186) e Piccolo Intestino (pag. 201)

d) Trattamento dei punti:
34 del meridiano di Vescicola Biliare (V.B. 34)
6 del meridiano di Milza (M. 6)



V.B. 34: in una depressione sotto la testa del perone, sul tendine dei muscoli peronei
M. 6: a quattro dita superiormente al malleolo mediale, sul bordo postero-mediale della tibia

INAPPETENZA

Non è un vero e proprio disturbo, ma può creare problemi, poiché rappresenta la mancanza di uno stimolo naturale all'assunzione del cibo secondo ritmi fisiologici e può dunque compromettere la salute per il cattivo o mancato nutrimento che ne consegue. Come altri disturbi digestivi, può anch'esso essere determinato da problemi psicologici.

Possibilità di intervento naturale

- *Consigli generali*

È molto importante che il cibo da assumere sia cucinato in modo da risultare appetibile anche nell'aroma, nel colore e nell'aspetto. Si dovrà però prestare molta attenzione al benessere e alla serenità psicologica della persona afflitta da questo disturbo. Stimolanti dell'appetito possono essere alcune spezie e appositi preparati erboristici.

- *Pratica psicofisica individuale*

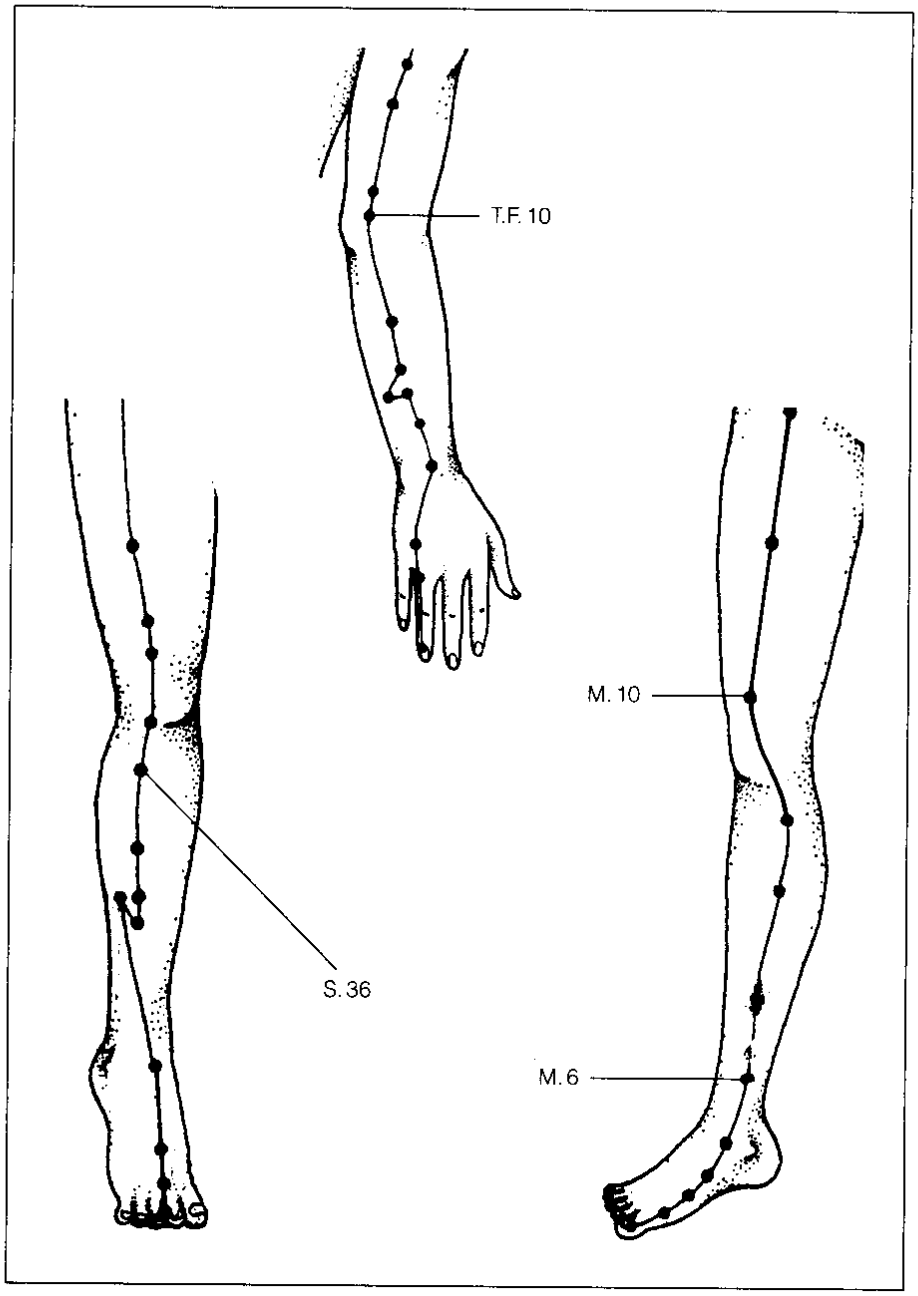
Vedi Difficoltà digestive

- *Autoshiatsu*

a) Autotrattamento dei meridiani di Stomaco (pag. 218) e Milza (pag. 218)
b) Autotrattamento dei punti:
36 del meridiano di Stomaco (S. 36)
6–10 del meridiano di Milza (M. 6–M. 10)
10 del meridiano di Triplice Focolare (T.F. 10)

- *Trattamento Shiatsu consigliato*

a) Trattamento generale del corpo prono a palmi alternati (pag. 137)
b) Trattamento delle aree dell'addome relative a organi e visceri (pag. 161)
c) Trattamento dei meridiani di Stomaco (pag. 184), Milza (pag. 186) e Piccolo Intestino (pag. 201)
d) Trattamento dei punti:
36 del meridiano di Stomaco (S. 36)
6–10 del meridiano di Milza (M. 6–M. 10)
10 del meridiano di Triplice Focolare (T.F. 10)



S. 36: sotto il condilo laterale della tibia, sulla parte più alta del muscolo tibiale anteriore
T.F. 10: a un dito dalla punta dell'olecrano, sul bordo del tendine del tricipite, a gomito flesso
M. 6: a quattro dita superiormente al malleolo mediale, sul bordo postero-mediale della tibia
M. 10: nella faccia antero-mediale della coscia sul bordo anteriore del sartorio a tre dita dal margine superiore della rotula

INDIGESTIONE

È un disturbo episodico a carico dell'apparato digerente determinato da ingestione di cibo eccessiva o mal combinata che può provocare svariati disturbi digestivi quali nausea, diarrea, vomito, meteorismo, flatulenza, ecc.

Possibilità di intervento naturale

- *Consigli generali*

Il rimedio più ovvio e immediato è il digiuno quale pratica atta a fornire il necessario riposo all'apparato digerente sottoposto a sforzo eccessivo. A questo deve seguire una graduale ripresa nell'assunzione del cibo. L'altro ovvio consiglio è l'astensione dagli abusi.

- *Pratica psicofisica individuale*

Il riposo è senz'altro di grande giovamento, ma se il disturbo non è accompagnato dai predetti sintomi collaterali disturbanti, anche un moderato esercizio fisico di movimento, come camminare, può essere d'aiuto nella digestione.

- *Autoshiatsu*

a) Autotrattamento delle aree dell'addome relative a organi e visceri (pag. 213) eseguito in modo delicato

b) Autotrattamento del meridiano di Grosso Intestino (pag. 217) e Stomaco (pag. 218)

c) Autotrattamento dei punti:
2 del meridiano di Milza (M. 2)
10 del meridiano di Grosso Intestino (G.I. 10)

- *Trattamento Shiatsu consigliato*

a) Pinzature delle dita della mano e dei piedi

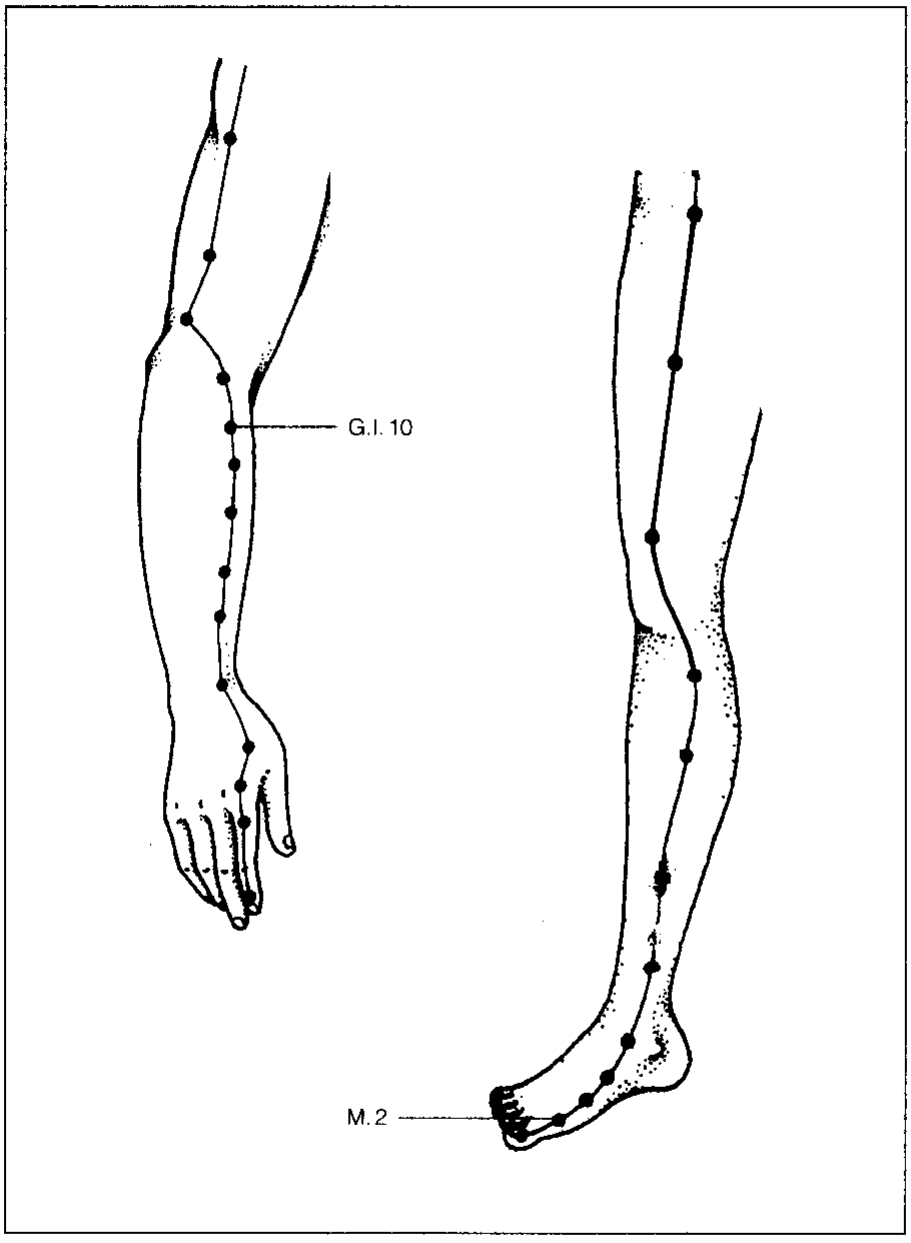
b) Trattamento delle aree dell'addome relative a organi e visceri (pag. 161) eseguito in modo delicato

c) Trattamento dei meridiani di Stomaco (pag. 184), Milza (pag. 186), Fegato (pag. 188) e Vescicola Biliare (pag. 207)

d) Trattamento dei punti:

2 del meridiano di Milza (M. 2)

10 del meridiano di Grosso Intestino (G.I. 10)



G.I. 10: a un dito di distanza dalla parte laterale della piega del gomito, sul muscolo radiale
M. 2: sulla metafisi prossimale del lato mediale della prima falange dell'alluce

VOMITO

È un'espulsione dalla bocca di cibo già ingerito che, dallo stomaco, inverte la direzione normale di flusso energetico nel tubo digerente per motivi vari. Può essere il sintomo anche di disturbi seri che devono pertanto essere indagati e gli interventi qui segnalati sono soltanto sintomatici, per alleviare il disagio, e da attuarsi dopo la fase acuta.

Possibilità di intervento naturale

- *Consigli generali*

Durante la crisi di vomito, per quanto sgradevole, è importante non trattenere, ma cercare di favorire il processo in atto. Al termine è opportuno sdraiarsi sul fianco, possibilmente sinistro, per dare sollievo allo stomaco, senza ingerire alimenti o bevande.

- *Pratica psicofisica individuale*

Riposo in rilassamento profondo con eventuali esercizi di visualizzazione per indurre la calma (pag 122, n° 3).

- *Autoshiatsu*

Dopo l'esaurimento della fase acuta, può dare sollievo il seguente autotrattamento:

a) Autotrattamento dei meridiani di Stomaco (pag. 218), Fegato (pag. 218) e Vescicola Biliare (pag. 219)

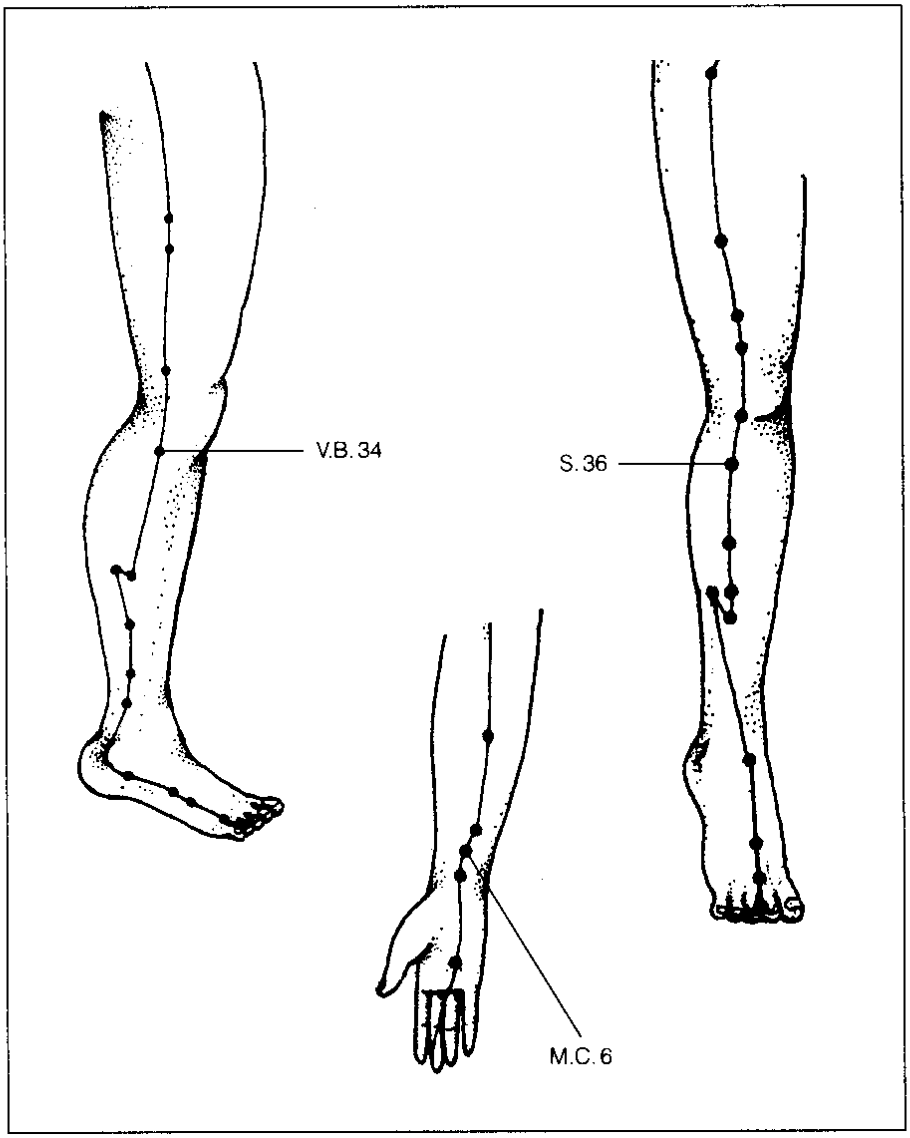
b) Autotrattamento dei punti:
36 del meridiano di Stomaco (S. 36)
34 del meridiano di Vescicola Biliare (V.B. 34)
6 del meridiano di Ministro del Cuore (M.C. 6)

- *Trattamento Shiatsu consigliato*

a) Trattamento generale del corpo a palmi alternati in posizione prona (pag. 132)

b) Trattamento dei meridiani di Stomaco (pag. 181), Fegato (pag. 188) e Vescicola Biliare (pag. 207)

c) Trattamento dei punti:
36 del meridiano di Stomaco (S. 36)
34 del meridiano di Vescicola Biliare (V.B. 34)
6 del meridiano di Ministro del Cuore (M.C. 6)



V.B. 34: in una depressione sotto la testa del perone, sul tendine dei muscoli peronei
M.C. 6: a tre dita sopra la piega frontale di flessione del polso, tra i due tendini dei muscoli grande e lungo palmare
S. 36: sotto il condilo laterale della tibia, sulla parte più alta del muscolo tibiale anteriore

STITICHEZZA

È un disturbo intestinale che consiste nel rallentato transito intestinale con conseguente difficoltà di emissione delle feci. Può avere cause diverse non solo legate all'alimentazione e ai processi digestivi, ma anche a problemi psicologici.

Possibilità di intervento naturale

- *Consigli generali*

Una buona igiene di vita, che comprenda anche un salutare movimento, incide in generale positivamente su questo disturbo. È opportuno in particolare curare l'alimentazione, introducendo nella dieta cibi ricchi di scorie che stimolino il transito intestinale. È utile anche bere abbondante acqua per garantire il sufficiente apporto idrico all'intestino.

È sconsigliabile il ricorso abituale ai lassativi che, nel tempo, possono risultare dannosi e creare assuefazione. Per un uso occasionale è comunque importante che il preparato assunto sia di tipo erboristico.

- *Pratica psicofisica individuale*

a) Corsa sul posto (pag. 86)
b) Picchiettamenti sull'addome (pag. 89)
c) Esercizi di scioglimento delle articolazioni con rotazione della parte alta del tronco, del bacino (pag. 92), dell'articolazione coxofemorale (pag. 93)
d) Esercizi di allungamento muscolare (pag. 94)
e) Esercizi di allungamento della coppia di meridiani di Polmone – Grosso Intestino (pag. 98)

- *Autoshiatsu*

a) Autotrattamento delle aree dell'addome relative a organi e visceri (pag. 213)
b) Autotrattamento del meridiano di Grosso Intestino (pag. 217)
c) Autotrattamento dei punti:
   25 del meridiano di Stomaco (S. 25)
   4 – 10 del meridiano di Grosso Intestino (G.I. 4 – G.I. 10)
   34 del meridiano di Vescicola Biliare (V.B. 34)

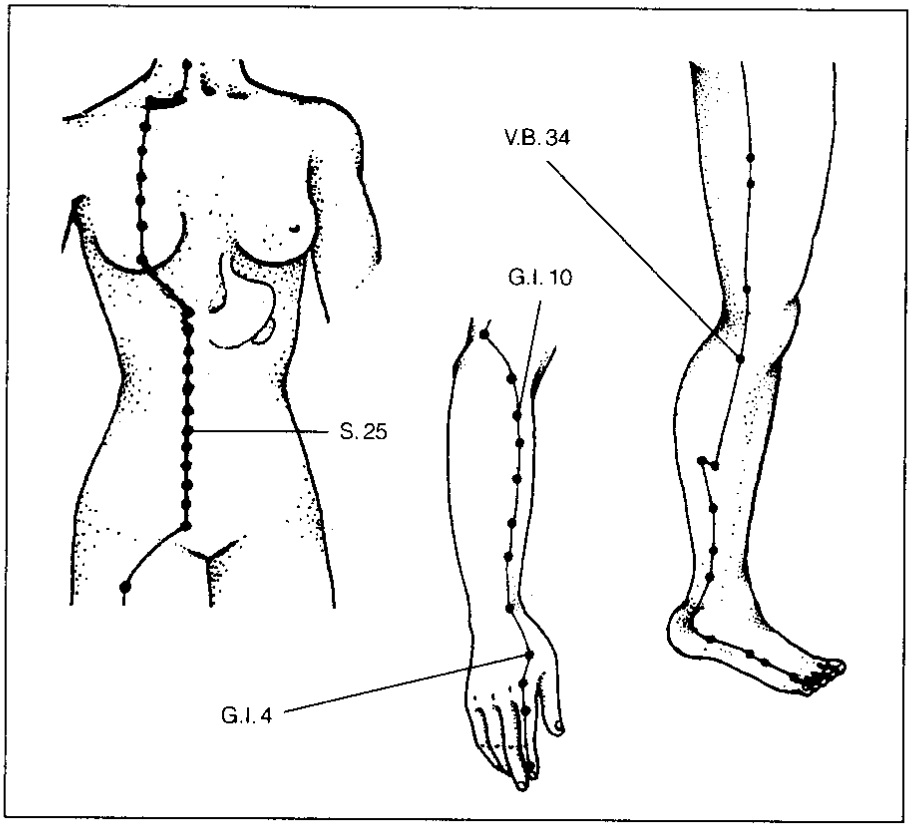
- *Trattamento Shiatsu consigliato*

a) Trattamento generale a palmi sovrapposti dell'addome suddiviso in otto aree (pag. 157)

b) Trattamento delle aree dell'addome relative a organi e visceri (pag. 161)

c) Trattamenti dei meridiani di Polmone (pag. 190), Grosso Intestino (pag. 205), Piccolo Intestino (pag. 201) e Vescica Urinaria (pag. 196)

d) Trattamento dei punti:
25 del meridiano di Stomaco (S. 25)
4 – 10 del meridiano di Grosso Intestino (G.I. 4 – G.I. 10)
34 del meridiano di Vescicola Biliare (V.B. 34)



S. 25: a due dita lateralmente all'ombelico

G.I. 4: sulla faccia dorsale della mano, nella depressione al vertice dell'angolo formato dalle due metafisi prossimali del primo e secondo metacarpo

G.I. 10: a un dito di distanza dalla parte laterale della piega del gomito, sul muscolo radiale

V.B. 34: in una depressione sotto la testa del perone, sul tendine dei muscoli peronei

DIARREA

È un disturbo intestinale che consiste nell'abbondante e/o frequente emissione di feci liquide. Al pari della stitichezza può avere origini alimentari, organiche o nervose. Può produrre grave disidratazione.

Possibilità di intervento naturale

- *Consigli generali*

Per una cura adeguata è opportuna un'accurata indagine relativa alla causa che la determina. Nell'immediato però è utile prevenire la possibile disidratazione bevendo molto e in particolare bevande astringenti quali tè, acqua acidulata con il limone, brodo di carota, decotto di kuzu. Dopo la crisi acuta, durante la quale è meglio digiunare, è utile assumere cibi astringenti e con poche scorie: riso bianco bollito, patate e carote bollite, polpa di mela grattugiata con limone.

- *Pratica psicofisica individuale*

Riposo in rilassamento profondo con eventuali esercizi di visualizzazione per indurre la calma (pag. 122, n° 3)

- *Autoshiatsu*

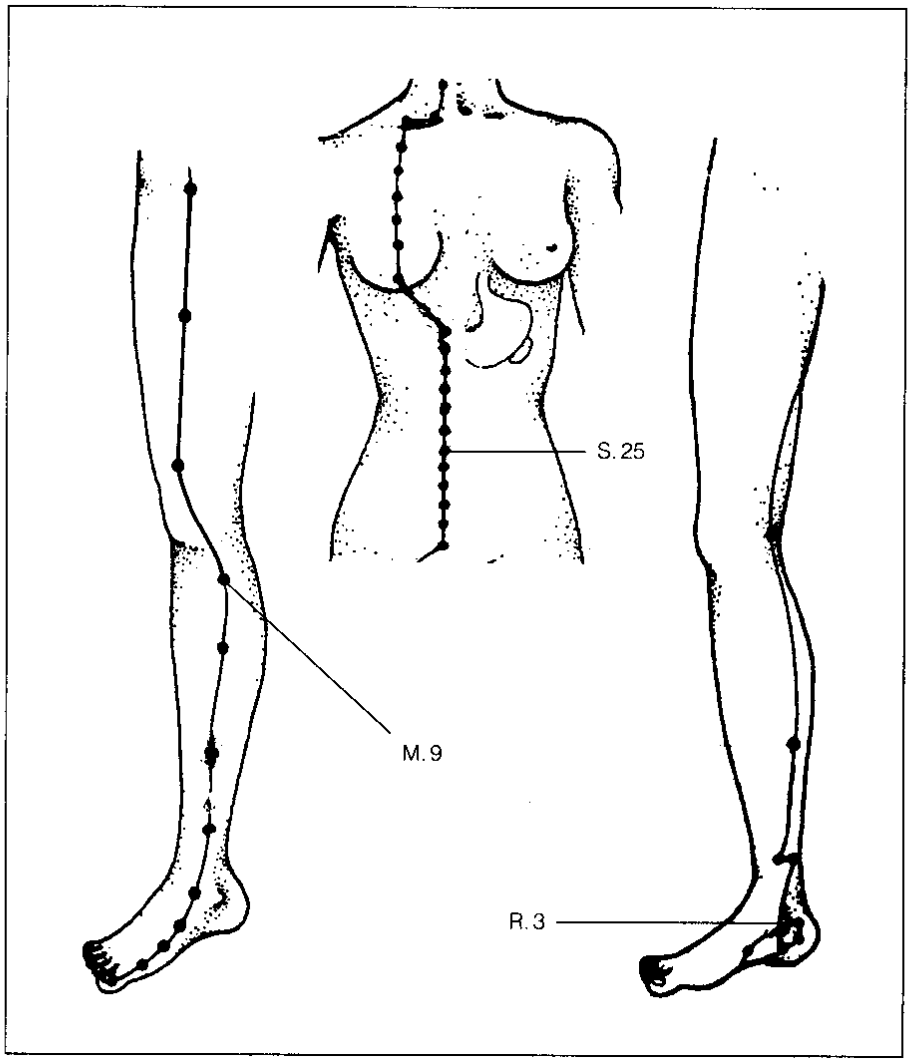
a) Autotrattamento delle aree dell'addome relative a organi e visceri (pag. 213)
b) Autotrattamento dei meridiani di Rene (pag. 218), Milza (pag. 218) e Grosso Intestino (pag. 217)
c) Autotrattamento dei punti:
   3 del meridiano di Rene (R. 3)
   9 del meridiano di Milza (M. 9)
   25 del meridiano di Stomaco (S. 25)

- *Trattamento Shiatsu consigliato*

a) Trattamento a palmo fisso in posizione prona (pag. 140)
b) Trattamento a palmi sovrapposti dell'addome suddiviso in otto aree (pag. 157)
c) Trattamento delle aree dell'addome relative a organi e visceri (pag. 161)

d) Trattamento dei meridiani di Rene (pag. 199), Milza (pag. 186), Grosso Intestino (pag. 205) e Piccolo Intestino (pag. 201)

e) Trattamento dei punti:
   3 del meridiano di Rene (R. 3)
   9 del meridiano di Milza (M. 9)
   25 del meridiano di Stomaco (S. 25)



M. 9: sotto il condilo mediale della tibia

S. 25: a due dita lateralmente all'ombelico

R. 3: nell'incavo tra il malleolo mediale e il tendine d'Achille, all'altezza dell'apice del malleolo, contro il calcagno

DOLORI ARTICOLARI

Questa denominazione generica comprende tutti i dolori a carico delle articolazioni dovuti a usura, errori posturali, traumi o fattori infiammatori cronici sensibili alle variazioni climatiche.

Possibilità di intervento naturale

- *Consigli generali*

Escludendo il caso di trauma o di infiammazione acuta, che richiede il riposo e l'immobilità dell'articolazione, i problemi articolari in genere traggono beneficio da un corretto e costante movimento dell'articolazione implicata per favorire una distribuzione dei liquidi articolari che lubrificano e nutrono le membrane di rivestimento dei capi ossei che si fronteggiano. Giovamento può essere ottenuto anche con preparati fitoterapici sia per uso interno che per impacchi.

- *Pratica psicofisica individuale*

a) Esercizi di scioglimento delle articolazioni (pag. 91, n° 4) con particolare riguardo a quelle maggiormente implicate
b) Esercizi di rilassamento attivo (pag. 101, n° 7)

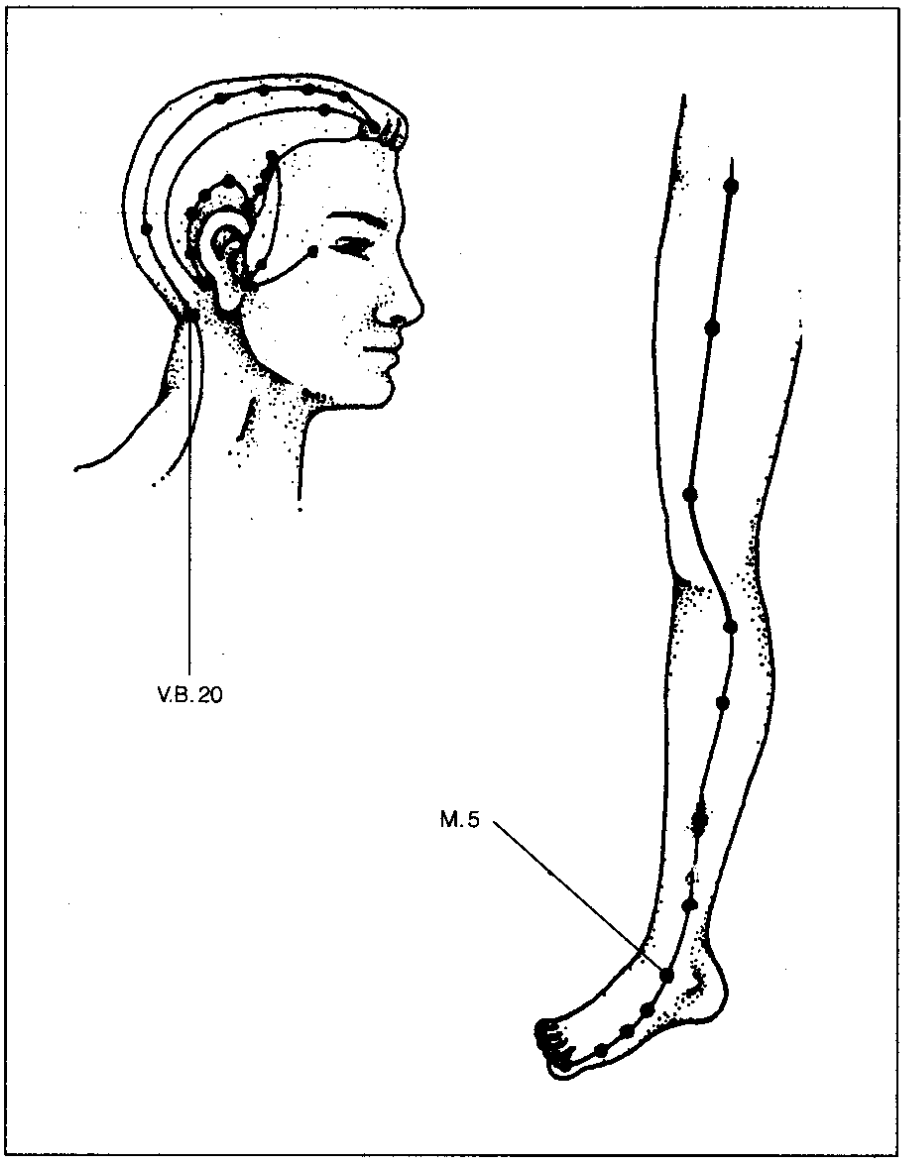
- *Autoshiatsu*

a) Autotrattamento delle aree dell'addome relative agli organi di Rene e Fegato (pag. 213)
b) Autotrattamento dei meridiani di Rene e Fegato (pag. 218)
c) Autotrattamento dei punti dei meridiani passanti per l'articolazione interessata, in prossimità della stessa (pag. 216)
d) Autotrattamento dei punti:
20 del meridiano di Vescicola Biliare (V.B. 20)
5 del meridiano di Milza (M. 5)

- *Trattamento Shiatsu consigliato*

a) Trattamento dei meridiani di Rene (pag. 199) e Fegato (pag. 188)
b) Trattamento dei meridiani passanti per l'articolazione interessata eseguito in senso centrifugo, escludendo di fare pressioni sull'articolazione stessa

c) Rotazione dell'articolazione interessata rispettando i suoi limiti
d) Trattamento dei punti:
20 del meridiano di Vescicola Biliare (V.B. 20)
5 del meridiano di Milza (M. 5)



V.B. 20: alla base della nuca, nella depressione tra il muscolo trapezio e sternocleidomastoideo
M. 5: in un incavo davanti al bordo del malleolo mediale, dietro il tendine tibiale anteriore

MAL DI SCHIENA

È una denominazione generica per indicare un disturbo molto frequente, localizzato in punti diversi della schiena, che può avere origini diverse, non solo posturali e traumatiche, ma anche legate al funzionamento degli organi interni. Pure lo stress e le tensioni psichiche si ripercuotono sulla condizione della colonna vertebrale, con una notevole incidenza.

Possibilità di intervento naturale

- *Consigli generali*

Il corretto movimento è indispensabile per mantenere in buone condizioni la colonna vertebrale, perciò, al pari dei disturbi articolari, anche il mal di schiena può trovare sollievo con un adeguato esercizio fisico, soprattutto se la causa è posturale, senza però sottovalutare l'importanza del giusto riposo in posizione sdraiata per alleviare le tensioni.

Occorre inoltre prestare sempre molta attenzione ad assumere una posizione corretta, con la colonna vertebrale ben allineata, quando si è seduti, in particolare in poltrona, alla scrivania o alla guida dell'automobile, per evitare vizi posturali.

- *Pratica psicofisica individuale*

a) Esercizi di allungamento muscolare (pag. 94)
b) Esercizi di allungamento di coppie di meridiani (pag. 98)
c) Esercizio di rilassamento attivo (pag. 101, n° 7)

- *Autoshiatsu*

a) Autotrattamento del dorso (pag. 215)
b) Autotrattamento del meridiano di Vescica Urinaria sulla gamba, con particolare attenzione ai seguenti punti: 51, 57 e 60 (pag. 219)
c) Autotrattamento del punto 3 del meridiano di Piccolo Intestino (pag. 217)

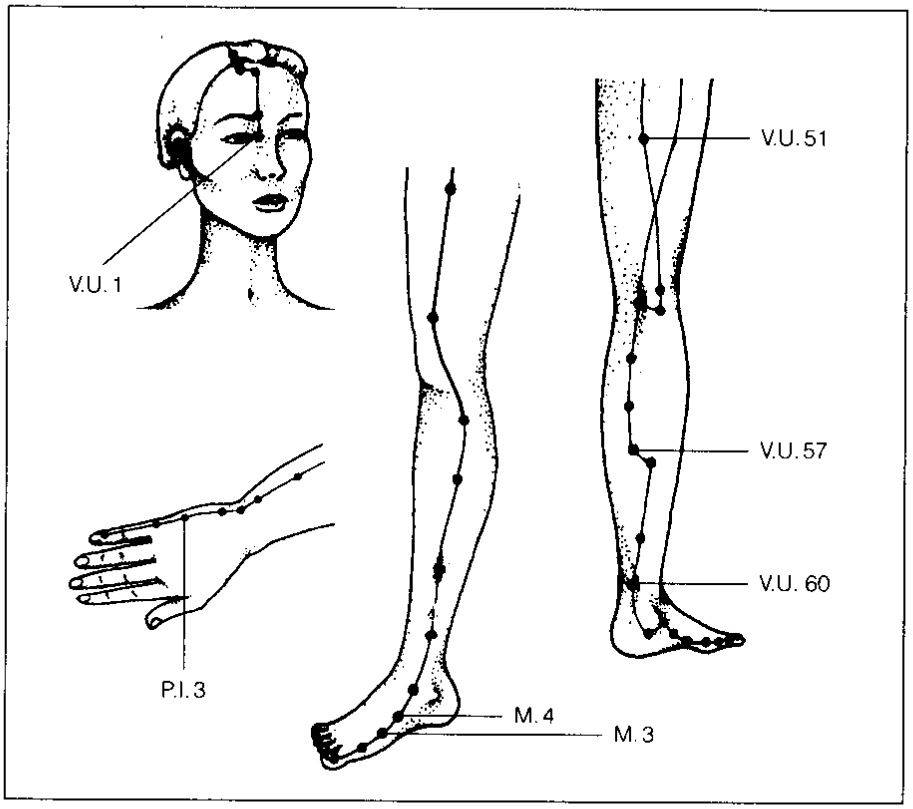
- *Trattamento Shiatsu consigliato*

a) Trattamento generale del corpo supino a palmi alternati (pag. 154)
b) Trattamento generale del corpo prono a palmi alternati (pag. 137)

c) Trattamento a palmo fisso delle aree energetiche del dorso relative a organi e visceri (pag. 147)

d) Trattamento del meridiano di Vescica Urinaria (pag. 196)

e) Trattamento dei punti:
3 del meridiano di Piccolo Intestino (P.I. 3)
3 – 4 del meridiano di Milza (M. 3 – M. 4)
1 – 51 – 57 – 60 del meridiano di Vescica Urinaria (V.U. 1 – V.U. 51 – V.U. 57 – V.U. 60)



V.U. 1: all'angolo mediale dell'occhio, nell'incavo sopra il legamento palpebrale

P.I. 3: sulla metafisi distale del lato mediale del quinto metacarpo

M. 3: sulla metafisi distale del lato mediale del primo metatarso

M. 4: sulla faccia mediale del piede davanti e sotto la metafisi prossimale del primo metatarso

V. U. 51: al centro della linea mediana della coscia fra i muscoli semitendinoso e il bicipite femorale

V.U. 57: nell'infossatura sotto e fra i ventri del muscolo gastrocnemio, all'inserzione del tendine di Achille

V.U. 60: nell'incavo tra il malleolo laterale e il tendine d'Achille, all'altezza dell'apice del malleolo, contro il calcagno

TORCICOLLO

È una sintomatologia muscolotensiva dolorosa e invalidante al collo legata a svariati motivi di tipo soprattutto posturale o climatico (freddo, vento, umidità). Ma può avere relazione anche con problemi digestivi che bloccano i meridiani passanti per quell'area.

Possibilità di intervento naturale

- *Consigli generali*

Se il problema è soprattutto di natura posturale, è buona norma introdurre dei correttivi nelle abitudini di vita, prestando per esempio attenzione all'uso di materassi e cuscini idonei, di tipo anatomico, e interrompendo sistematicamente le attività che irrigidiscono il collo (come ad esempio la guida dell'automobile) per eseguire semplici esercizi di scioglimento.

Se il dolore è stato causato da fattori climatici negativi, occorre tenere calda la zona con sciarpe di lana, possibilmente anche la notte.

Un breve digiuno invece è molto utile se il fattore scatenante è a livello digestivo.

- *Pratica psicofisica individuale*

a) Picchiettamenti del collo e della sommità del trapezio (esercizi d) ed e), pagg. 88-89)

b) Esercizi di scioglimento delle articolazioni a livello delle spalle (pag. 91) e del capo (pag. 92)

- *Autoshiatsu*

a) Autotrattamento del trapezio con pressione "a gancio" (pag. 224)

b) Autotrattamento del collo a lato delle vertebre cervicali (pag. 224)

c) Autotrattamento dei punti:
   3 del meridiano di Triplice Focolare (T.F. 3)
   11 del meridiano di Stomaco (S. 11)
   20 del meridiano di Vescicola Biliare (V.B. 20)

- *Trattamento Shiatsu consigliato*

a) Trattamento a palmi alternati eseguito solo sugli arti inferiori pronati (pag. 139)

b) Pinzatura delle dita dei piedi

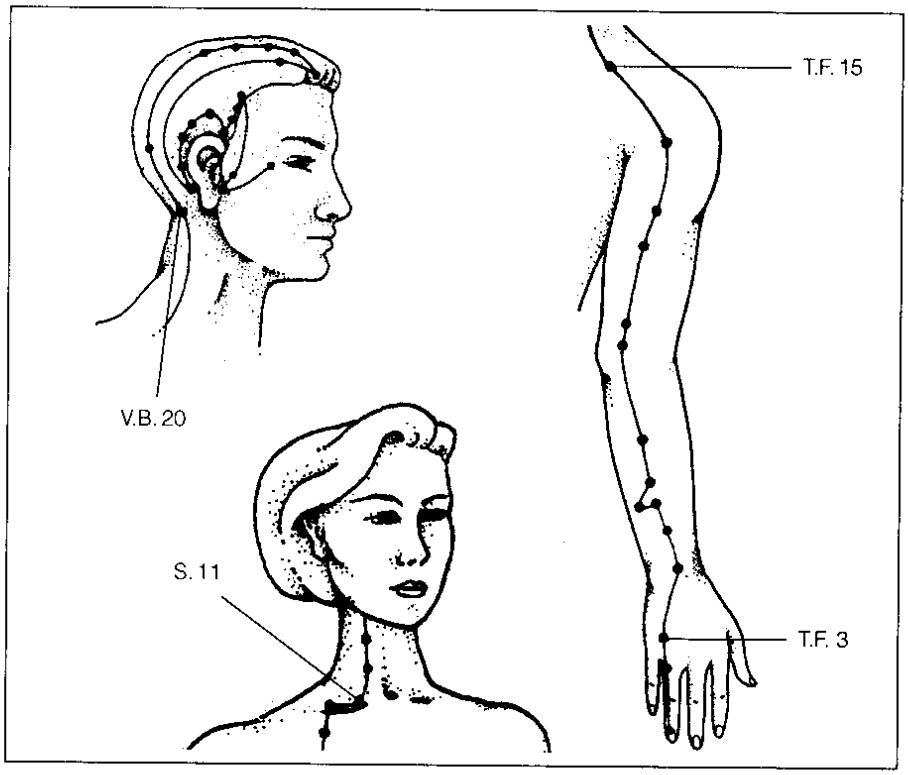
c) Trattamento del margine superiore della spalla in posizione seduta (pag. 176)

d) Trattamento del collo in posizione seduta (pag. 177)

e) Trattamento del dorso in posizione seduta (pag. 179)

f) Trattamento dei punti:

3 – 15 del meridiano di Triplice Focolare (T.F. 3 – T.F. 15)
11 del meridiano di Stomaco (S. 11)
20 del meridiano di Vescicola Biliare (V.B. 20)



V.B. 20: alla base della nuca nella depressione tra il muscolo trapezio e sternocleidomastoideo
S. 11: alla base del collo, sopra l'articolazione sterno-clavicolare, fra i due capi sternale e clavicolare
T.F. 3: sulla faccia dorsale della mano fra le metafisi distali del quarto e quinto metacarpo
T.F. 15: sul bordo posteriore del muscolo trapezio sopra l'angolo antero-mediale della scapola

DOLORI MUSCOLARI

Questo tipo di dolore localizzato nei muscoli può essere dovuto a un loro uso eccessivo che li affatica, a sforzi o movimenti bruschi che possono stirarli oppure a tensioni che tendono invece a contrarli.

Possibilità di intervento naturale

- *Consigli generali*

In presenza della crisi dolorosa acuta è meglio lasciare il muscolo a riposo, in seguito la ripresa del movimento deve essere graduale, mantenendo comunque un corretto esercizio fisico costante per garantire un buon trofismo muscolare in genere.

- *Pratica psicofisica individuale*

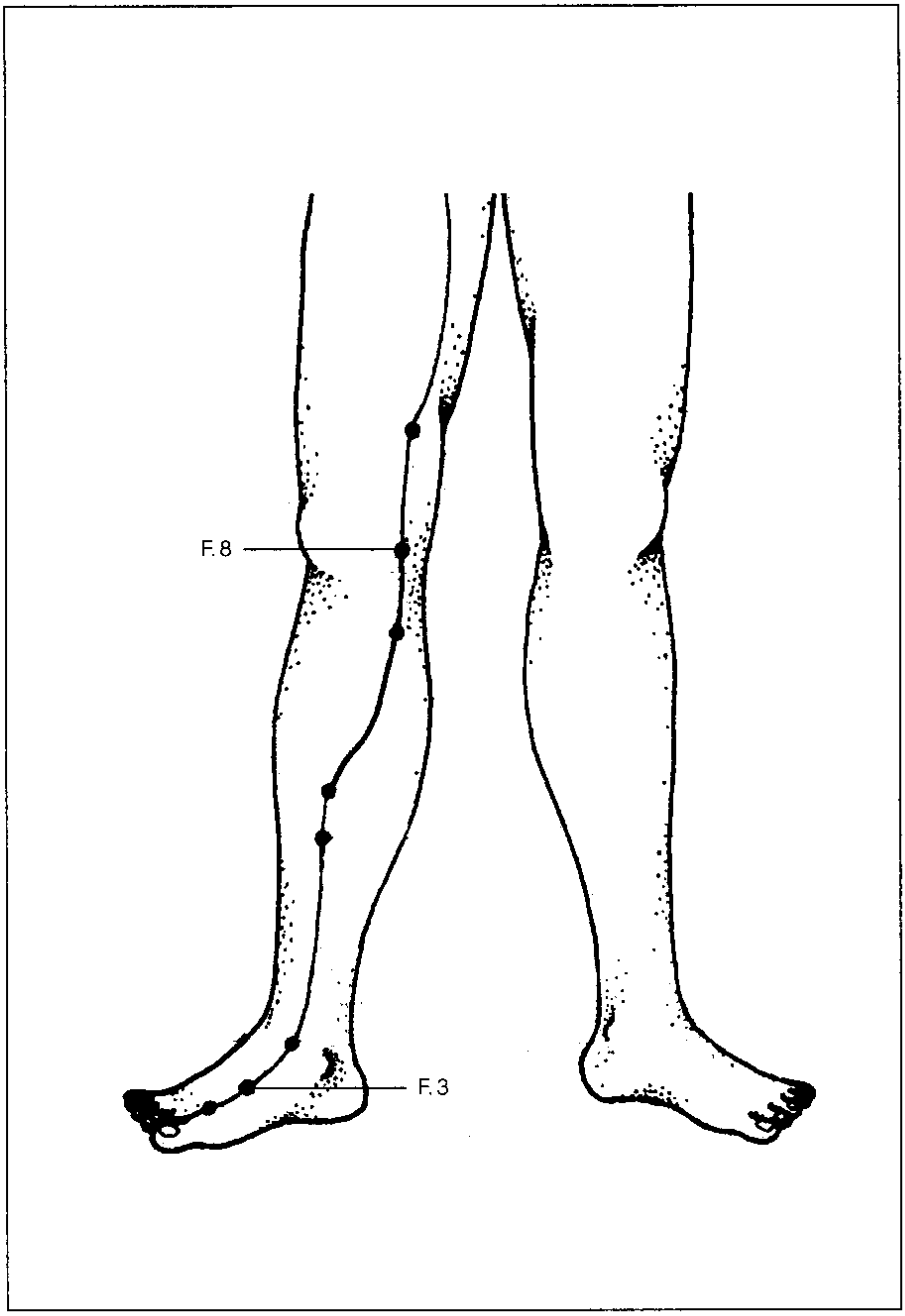
a) Esercizi di allungamento muscolare (pag. 94)
b) Esercizi di allungamento di coppie di meridiani (pag. 98)
c) Esercizio di rilassamento attivo (pag. 101, n° 7)

- *Autoshiatsu*

a) Autotrattamento delle aree di Fegato e Milza sull'addome (pag. 213)
b) Autotrattamento dei meridiani di Fegato e Milza (pag. 218)
c) Autotrattamento con il palmo e il pollice dei meridiani passanti per il muscolo interessato
d) Autotrattamento dei punti 3 e 8 del meridiano di Fegato (F. 3 – F. 8)

- *Trattamento Shiatsu consigliato*

a) Trattamento delle aree di Fegato e Milza sull'addome (pag. 161)
b) Trattamento dei meridiani di Fegato (pag. 188) e Milza (pag. 186)
c) Trattamento con il palmo e il pollice dei meridiani passanti per il muscolo interessato
d) Trattamento dei punti 3 e 8 del meridiano di Fegato (F. 3 – F. 8)



F. 3: al punto di congiunzione del primo e del secondo osso metatarsale, sulla faccia dorsale del piede

F. 8: all'estremità mediale della piega di flessione del ginocchio, nella depressione che si forma a gamba flessa

PROBLEMI DEL CICLO MESTRUALE

Quello dei disturbi mestruali è un capitolo ampio che riguarda molteplici alterazioni del ciclo femminile in relazione alla durata, alla quantità del flusso e al dolore.

Oltre che a livello ormonale, le cause sono da ricercarsi anche spesso nel disagio psicologico che la donna vive a causa dei ritmi stressanti della nostra società e dei molteplici ruoli che in essa deve assumere, con conseguenze problematiche anche nel rapporto con il partner. Si noti inoltre che il funzionamento di molti organi ha notevole ripercussione sulla regolarità generale del ciclo mestruale.

Possibilità di intervento naturale

- *Consigli generali*

È innanzitutto importante che durante i giorni del ciclo la donna possa diminuire il ritmo delle sue attività per un necessario riposo psicofisico.

Un riequilibrio organico generale ha influenze benefiche sulla regolarizzazione del ciclo, così come un'alimentazione sana e uno stile di vita salutare. Non è inoltre da sottovalutare l'importanza della creazione di una situazione armoniosa nel rapporto di coppia.

- *Pratica psicofisica individuale*

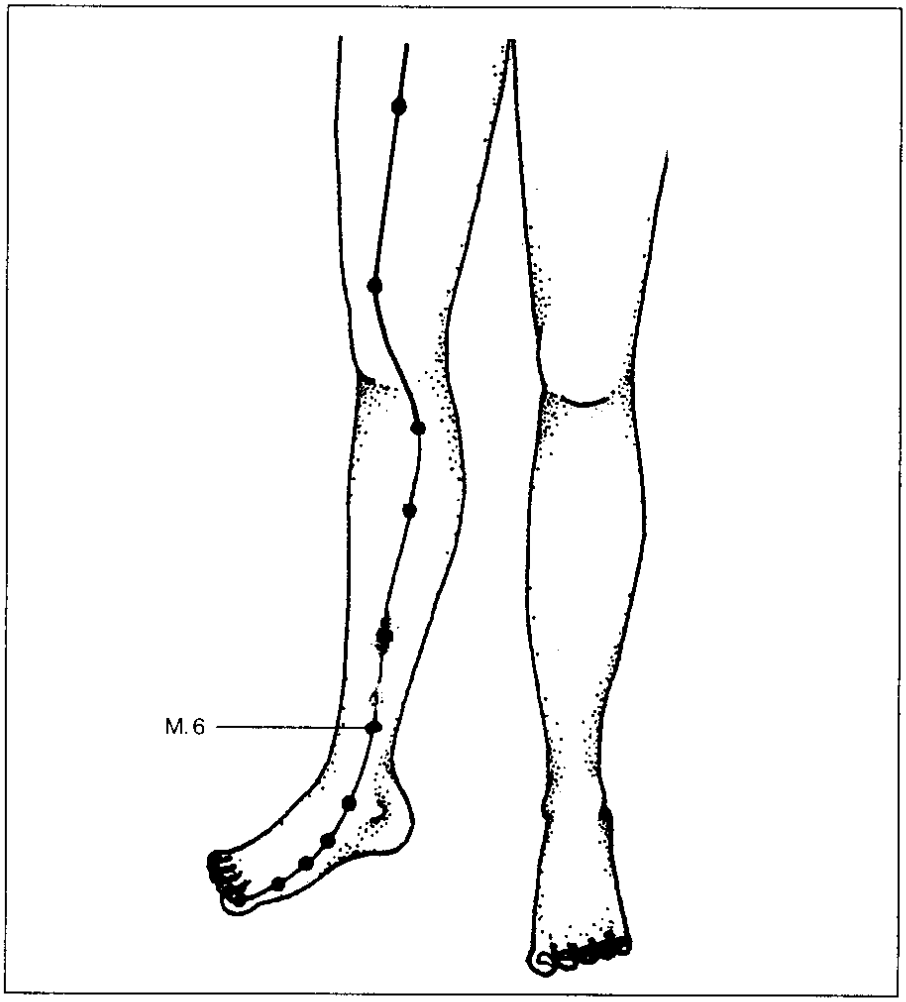
a) Esercizi di rotazione della parte alta del tronco e del bacino (pag. 92)
b) Esercizi di allungamento delle coppie di meridiani di Milza – Stomaco (pag. 99) e di Fegato – Vescicola Biliare (pag. 101)
c) Riposo in rilassamento profondo con eventuali esercizi di visualizzazione per indurre la calma (pag. 122, n° 3)

- *Autoshiatsu*

a) Autotrattamento dell'addome (pag. 213)
b) Autotrattamento dei meridiani di Milza, Fegato e Rene (pag. 218)
c) Autotrattamento del punto 6 del meridiano di Milza (M. 6)

- *Trattamento Shiatsu consigliato*

a) Trattamento a palmi alternati in posizione prona (pag. 137)
b) Trattamento a palmi alternati in posizione supina (pag. 154)
c) Trattamento a palmi sovrapposti dell'addome suddiviso in otto aree (pag. 157)
d) Trattamento delle aree dell'addome relative a organi e visceri (pag. 161)
e) Trattamento dei meridiani di Fegato (pag. 188), Rene (pag. 199) e Milza (pag. 186)



M. 6: a quattro dita superiormente al malleolo mediale, sul bordo postero-mediale della tibia

IMPOTENZA E FRIGIDITÀ

Sono disturbi legati alla sfera della sessualità di cui impediscono una piena e soddisfacente espressione sia nell'uomo che nella donna. Oltre ad alcune cause di tipo organico, sono notevoli nel loro determinarsi le componenti emotive, psichiche e comportamentali, lo stesso piano su cui si manifestano poi le conseguenze, con particolare riguardo al rapporto di coppia, che può diventare per questo motivo molto problematico.

Possibilità di intervento naturale

- *Consigli generali*

Nel contesto di un intervento generale sarà importante creare come base uno stimolante rapporto di coppia e in particolare si dovranno mettere in atto delle metodiche volte alla tonificazione e alla stimolazione di tutta la parte del corpo coinvolta dall'area genitale: movimento, massaggio, spugnature, docce fredde, respirazione addominale. Anche un'alimentazione sana e ricca di principi vitali può giovare al problema.

- *Pratica psicofisica individuale*

a) Picchiettamenti (pag. 87)
b) Esercizi di rotazione della parte alta del tronco e del bacino (pag. 92)
c) Esercizi di respirazione e riattivazione di Hara (pagg. 104 e 111)

- *Autoshiatsu*

a) Autotrattamento delle aree di Rene, Fegato e Vescica Urinaria sull'addome (pag. 213)
b) Autotrattamento del dorso (pag. 215), con particolare attenzione alla zona sacrale
c) Autotrattamento dei meridiani di Rene (pag. 218), Fegato (pag. 218) e Vescica Urinaria (pag. 219)
d) Autotrattamento dei punti:
1 – 3 del meridiano di Rene (R. 1 – R. 3)
60 del meridiano di Vescica Urinaria (V.U. 60)

- *Trattamento Shiatsu consigliato*

a) Trattamento generale del corpo prono a palmi alternati (pag. 137)

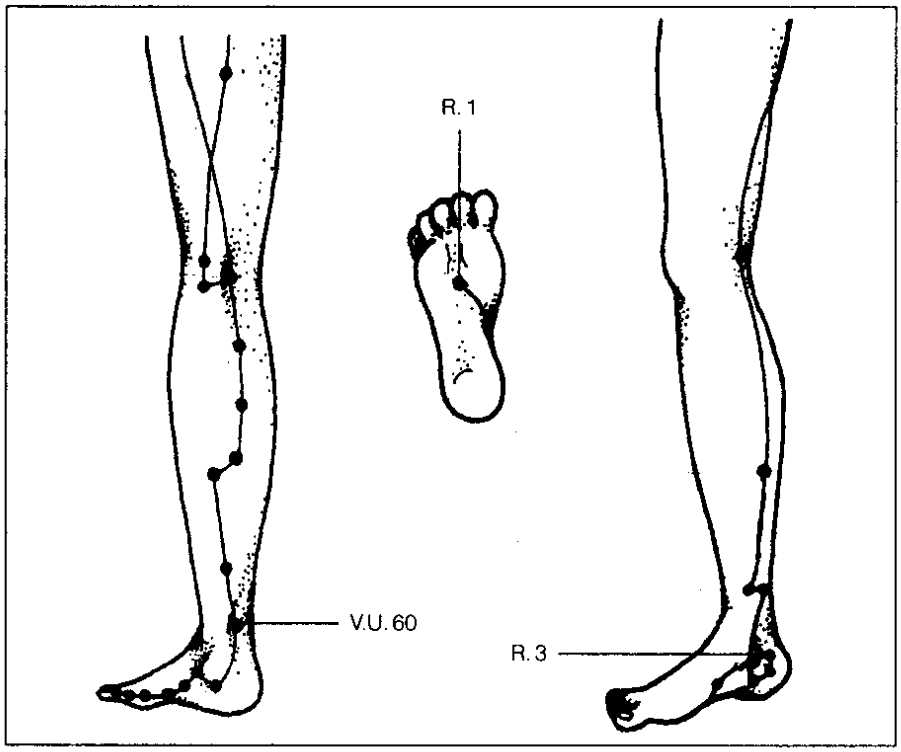
b) Trattamento dei meridiani di Rene (pag. 199), Fegato (pag. 188) e Vescica Urinaria (pag. 196)

c) Trattamento delle aree di Rene, Fegato e Vescica Urinaria sull'addome (pag. 161)

d) Trattamento delle aree di Rene, Fegato e Vescica Urinaria sul dorso (pag. 147)

e) Trattamento intenso con i pollici nell'area sacrale

f) Trattamento dei punti:
1 – 3 del meridiano di Rene (R. 1 – R. 3)
60 del meridiano di Vescica Urinaria (V.U. 60)



V.U. 60: nell'incavo tra il malleolo laterale e il tendine d'Achille, all'altezza dell'apice del malleolo, contro il calcagno

R. 1: sulla pianta del piede, nella depressione fra i due cuscinetti plantari, fra il secondo e il terzo metatarso

R. 3: nell'incavo tra il malleolo mediale e il tendine d'Achille, all'altezza dell'apice del malleolo, contro il calcagno

ENURESI

Consiste nell'emissione involontaria di urina nel sonno. Salvo poche eccezioni è un problema di tipo soprattutto psicologico.

Possibilità di intervento naturale

- *Consigli generali*

Bere poco prima del sonno e limitare il più possibile i motivi di preoccupazione, tensione e stress.

- *Pratica psicofisica individuale*

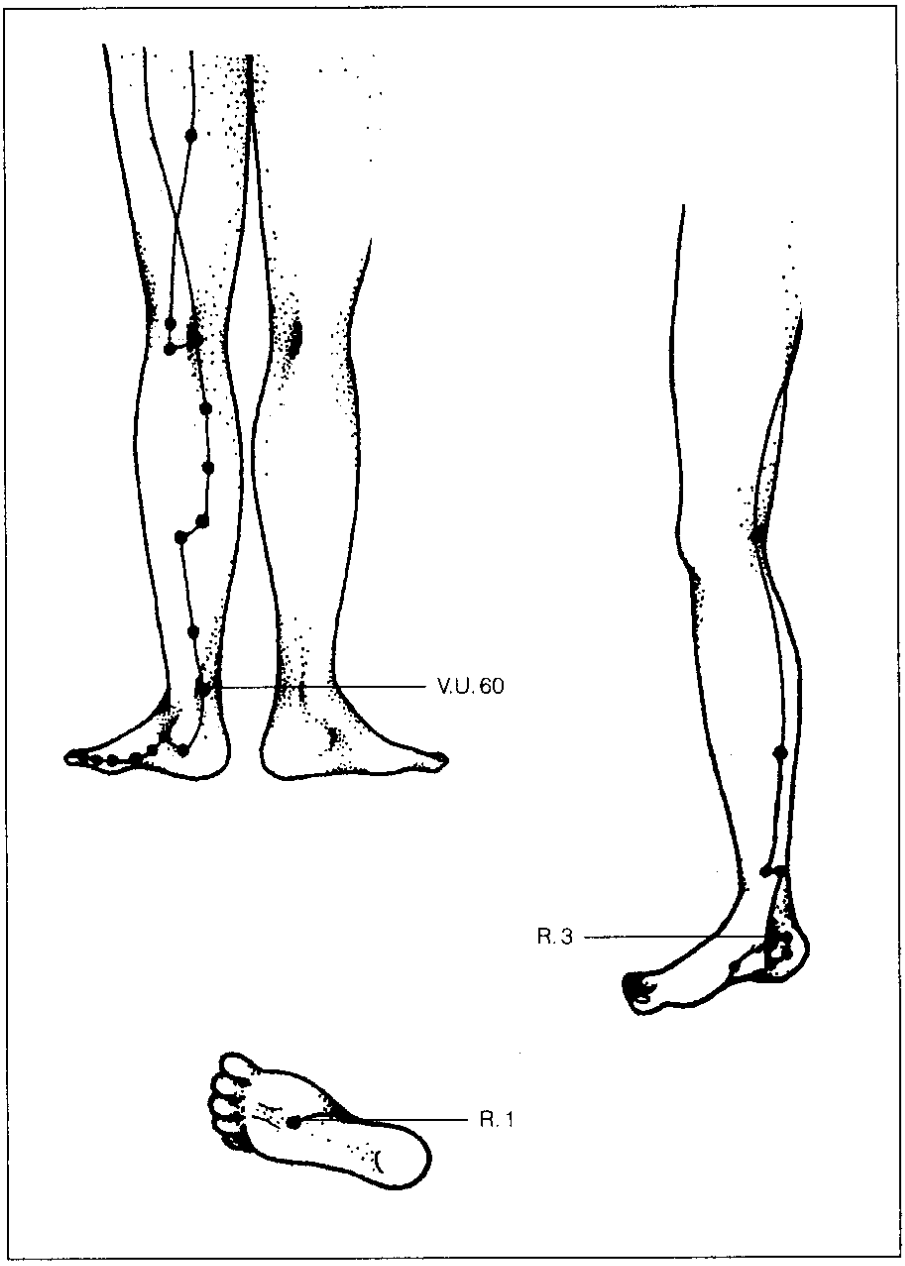
a) Esercizi di allungamento della coppia di meridiani di Rene – Vescica Urinaria (pag. 100)
b) Esercizi di riattivazione di Hara (pag. 111)
c) Esercizi di rilassamento attivo (pag. 101, n° 7)
d) Esercizi di visualizzazione (pag 122, n° 3)

- *Autoshiatsu*

a) Autotrattamento delle aree di Rene e Vescica Urinaria sull'addome (pag. 213)
b) Autotrattamento dei meridiani di Rene (pag. 218) e Vescica Urinaria (pag. 219)
c) Autotrattamento dei punti:
1 – 3 del meridiano di Rene (R. 1 – R. 3)
60 del meridiano di Vescica Urinaria (V.U. 60)

- *Trattamento Shiatsu consigliato*

a) Trattamento delle aree dell'addome sottombelicali relative a organi e visceri (pag. 161)
b) Trattamento delle aree di Rene, Grosso Intestino e Vescica Urinaria sul dorso (pag. 147)
c) Trattamento dei meridiani di Rene (pag. 199), Fegato (pag.188) e Vescica Urinaria (pag. 196)
d) Trattamento dei punti:
1 – 3 del meridiano di Rene (R. 1 – R. 3)
60 del meridiano di Vescica Urinaria (V.U. 60)



V.U. 60: nell'incavo tra il malleolo laterale e il tendine d'Achille, all'altezza dell'apice del malleolo, contro il calcagno

R. 1: sulla pianta del piede, nella depressione fra i due cuscinetti plantari, fra il secondo e il terzo metatarso

R. 3: nell'incavo tra il malleolo mediale e il tendine d'Achille, all'altezza dell'apice del malleolo, contro il calcagno

SINUSITE

È un problema delle prime vie aree che consiste in un'infiammazione dei seni paranasali in seguito a raffreddore, influenza e malattie allergiche con conseguenti fastidiosi disturbi di naso chiuso e mal di testa.

Possibilità di intervento naturale

- *Consigli generali*

È opportuno tenere la testa coperta e al caldo. Si dovrà inoltre avere cura di sfiammare la zona con lavaggi di acqua e sale e liberare la sensazione di naso chiuso mediante inalazioni e suffumigi con sostanze balsamiche.

- *Pratica psicofisica individuale*

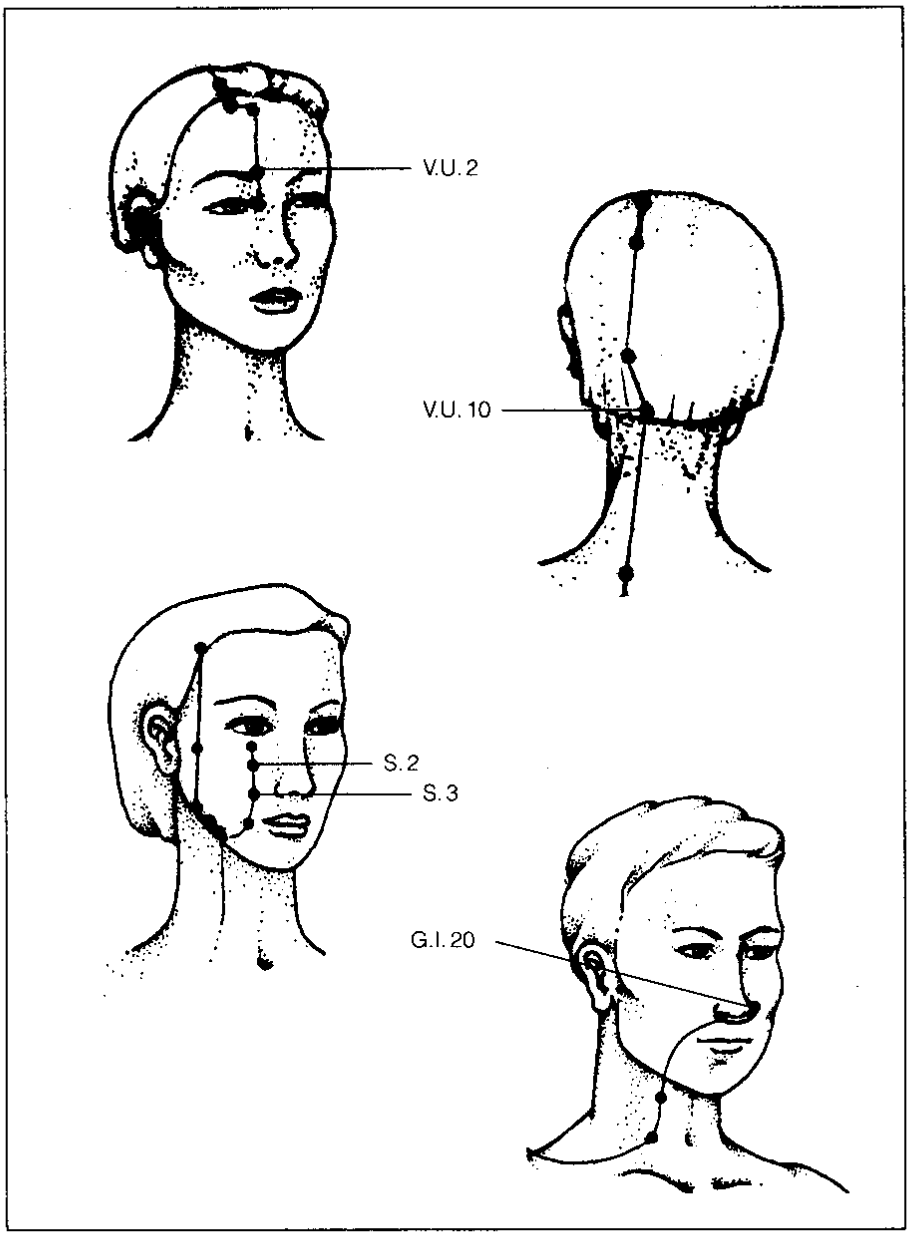
Riposo in rilassamento profondo con eventuali esercizi di visualizzazione per indurre la calma (pag. 122, n° 3)

- *Autoshiatsu*

a) Autotrattamento dell'area di Rene sull'addome (pag. 213)
b) Autotrattamento del meridiano di Vescica Urinaria (pag. 219)
c) Autotrattamento della testa e del collo (pag. 222)
d) Autotrattamento dei punti:
   2 – 10 del meridiano di Vescica Urinaria (V.U. 2 – V.U. 10)
   2 – 3 del meridiano di Stomaco (S. 2 – S. 3)
   20 del meridiano di Grosso Intestino (G.I. 20)

- *Trattamento Shiatsu consigliato*

a) Trattamento delle aree di Rene e Vescica Urinaria sull'addome (pag. 161)
b) Trattamento dei meridiani di Vescica Urinaria (pag. 196), Polmone (pag. 190) e Grosso Intestino (pag. 205)
c) Trattamento dei punti:
   2 – 10 del meridiano di Vescica Urinaria (V.U. 2 – V.U. 10)
   2 – 3 del meridiano di Stomaco (S. 2 – S. 3)
   20 del meridiano di Grosso Intestino (G.I. 20)



V.U. 2: all'estremità mediale del sopracciglio, nell'incisura sopraorbitale

V.U. 10: dietro la nuca, in corrispondenza dell'inserzione occipitale del muscolo trapezio a un dito lateralmente alla prima vertebra cervicale

S. 2: a mezzo dito sotto il bordo dell'arcata orbitale inferiore, sulla verticale della linea pupillare

S. 3: a due dita sotto il bordo dell'arcata inferiore, alla base del naso

G.I. 20: a lato dell'ala del naso

TOSSE

È un disturbo a carico dell'apparato respiratorio che si manifesta con un'emissione forzata dell'aria per una contrazione brusca del diaframma, volta a permettere l'espulsione di secrezioni o corpi estranei dall'albero bronchiale. Rappresenta una difesa per l'organismo e pertanto non va soppressa in modo drastico, ma si deve cercare di alleviare i disagi che procura, mentre si va a eliminare la causa che è alla sua origine.

Possibilità di intervento naturale

- *Consigli generali*

Più che sulla tosse in sé, è importante agire sulla parte compromessa dell'apparato respiratorio, andando a lenire l'infiammazione o a fluidificare le secrezioni da espellere, se possibile con rimedi naturali: unguenti, impacchi caldi di semi di lino, suffumigi, tisane. È importante anche una buona igiene di vita personale con attenzione all'alimentazione per non appesantire l'intestino che deve, in questa situazione, essere mantenuto ben pulito e sgombro anche mediante l'uso di clisteri. È ovvio che ci si deve riparare dal freddo per non aggravare la sintomatologia.

- *Pratica psicofisica individuale*

a) Picchiettamenti dei pettorali (esercizio f), pag. 89)
b) Esercizi di allungamento della coppia di meridiani di Polmone – Grosso Intestino (pag. 98)
c) Esercizi di scioglimento delle articolazioni con rotazione delle spalle (pag. 91)

- *Autoshiatsu*

a) Autotrattamento delle aree di Polmone e Grosso Intestino sull'addome (pag. 213)
b) Autotrattamento dei meridiani di Polmone (pag. 216) e Grosso Intestino (pag. 217)
c) Autotrattamento dei punti:
   1 – 5 del meridiano di Polmone (P. 1 – P. 5)
   4 – 9 del meridiano di Grosso Intestino (G.I. 4 – G.I. 9)

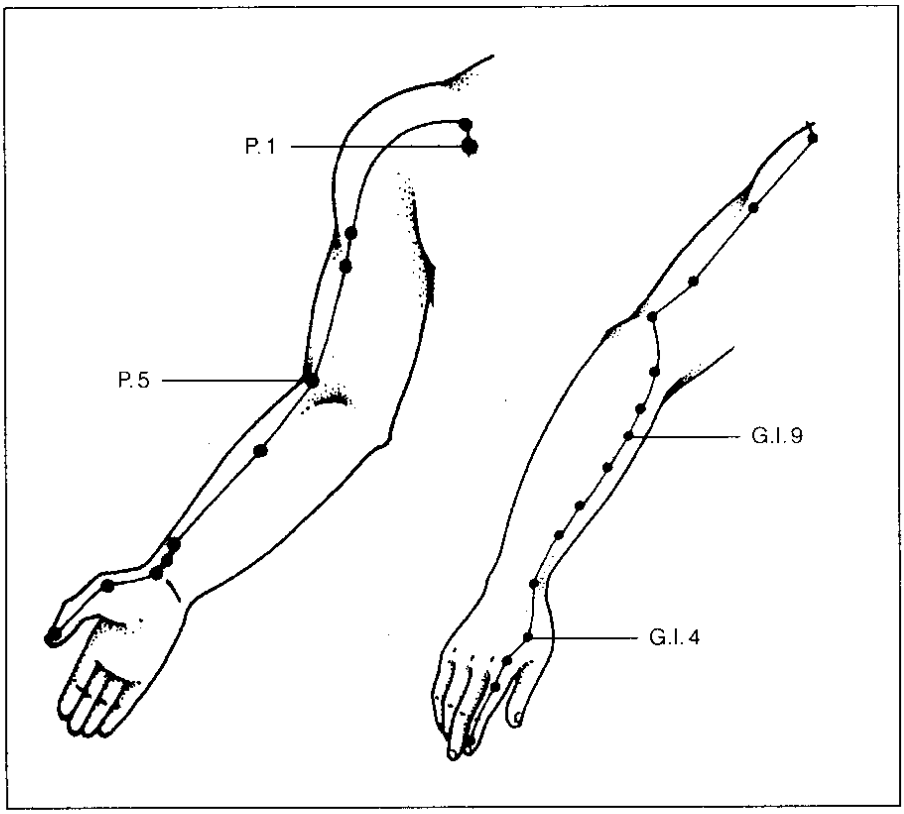
- *Trattamento Shiatsu consigliato*

a) Trattamento delle aree di Rene, Polmone e Grosso Intestino sull'addome (pag. 161)

b) Trattamento delle aree di Rene, Polmone e Grosso Intestino sul dorso (pag. 147)

c) Trattamento dei meridiani di Rene (pag. 199), Polmone (pag. 190) e Grosso Intestino (pag. 205)

d) Trattamento dei punti:
1 – 5 del meridiano di Polmone (P. 1 – P. 5)
4 – 9 del meridiano di Grosso Intestino (G.I. 4 – G.I. 9)



P. 1: nel primo spazio intercostale sulla linea emiclaveare

P. 5: nella piega del gomito sul bordo laterale del tendine del bicipite

G.I. 4: sulla faccia dorsale della mano, nella depressione al vertice dell'angolo formato dalle due metafisi prossimali del primo e secondo metacarpo

G.I. 9: a tre dita dalla parte laterale della piega di flessione del gomito, sul muscolo brachio-radiale

MAL DI DENTI

È una sintomatologia dolorosa a carico dei denti, causata in genere da infiammazione gengivale, carie o ascessi. Anche se l'intervento risolutivo spetta ovviamente al dentista, è possibile intervenire per alleviare il dolore.

Possibilità di intervento naturale

- *Consigli generali*

Oltre a un'accurata igiene orale, è possibile ricorre all'uso di pennellature di alcune tinture madri sfiammanti, ma anche una semplice applicazione di cipolla cruda direttamente sulla parte dolente può recare sollievo, così come l'esposizione a una sorgente luminosa di colore blu.

- *Pratica psicofisica individuale*

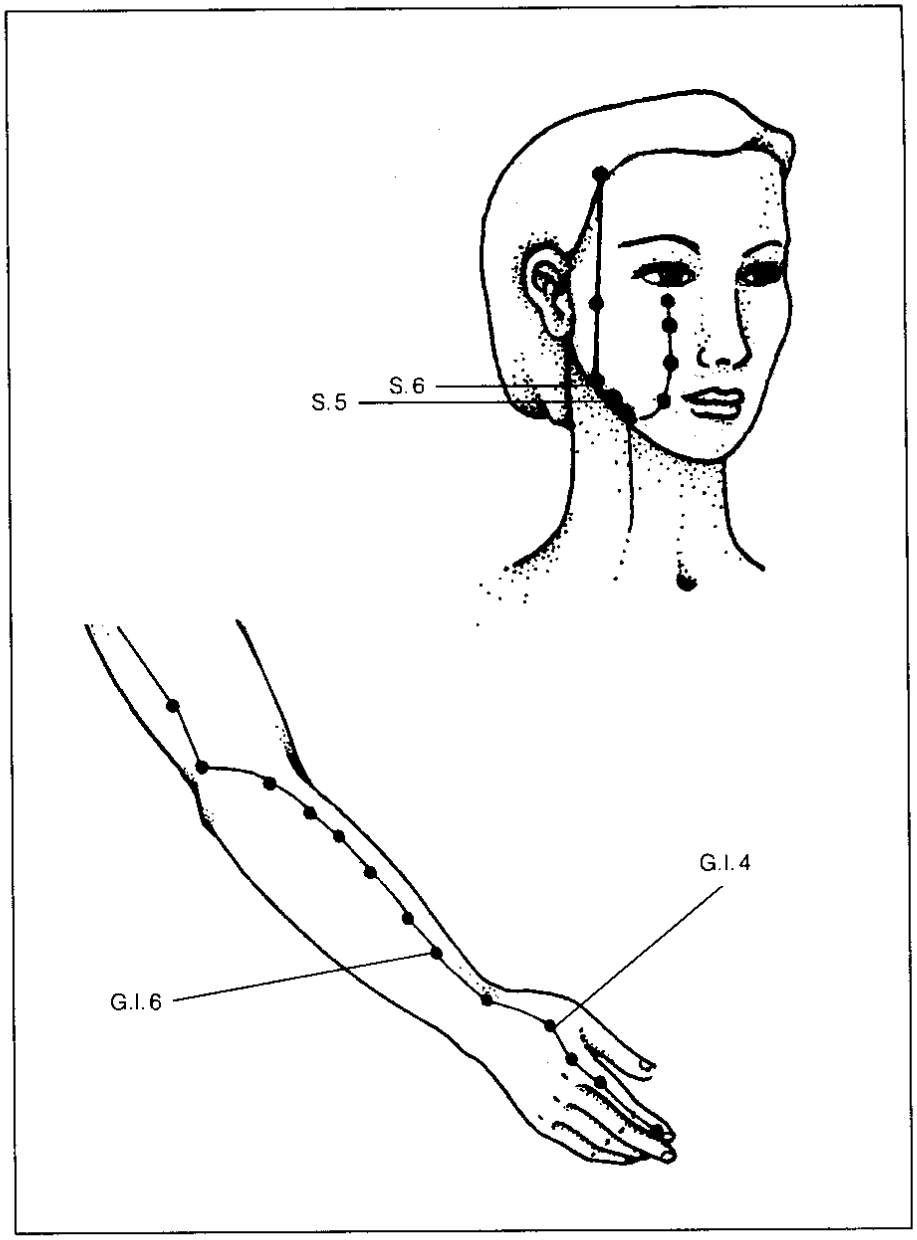
Per tentare di calmare il dolore è possibile ricorrere a esercizi di rilassamento profondo con visualizzazioni che inducono calma (pag. 122, n° 3).

- *Autoshiatsu*

a) Autotrattamento con pinzature sulla mandibola (pag. 222)
b) Autotrattamento con i polpastrelli sulla mascella (pag. 222)
c) Autotrattamento del meridiano di Grosso Intestino (pag. 217)
d) Autotrattamento dei punti:
4 – 6 del meridiano di Grosso Intestino (G.I. 4 – G.I. 6)
5 – 6 del meridiano di Stomaco (S. 5 – S. 6)

- *Trattamento Shiatsu consigliato*

a) Trattamento delle aree di Grosso Intestino e Stomaco sull'addome (pag. 161)
b) Trattamento dei meridiani di Grosso Intestino (pag. 205) e Stomaco (pag. 184)
c) Trattamento dei punti:
4 – 6 del meridiano di Grosso Intestino (G.I. 4 – G.I. 6)
5 – 6 del meridiano di Stomaco (S. 5 – S. 6)



S. 5: in un incavo sul bordo inferiore della mandibola, davanti all'angolo mandibolare

S. 6: sulla parte prominente del muscolo massetere, in corrispondenza dell'angolo mandibolare

G.I. 4: sulla faccia dorsale della mano, nella depressione al vertice dell'angolo formato dalle due metafisi prossimali del primo e secondo metacarpo

G.I. 6: sul bordo postero-laterale dell'avambraccio, in una fossetta a 4 dita dalla piega di flessione del polso

10

LA FIGURA DELL'OPERATORE SHIATSU

Tutte le dissertazioni fin qui fatte sullo Shiatsu, le sue origini, le sue caratteristiche anche tecniche, le modalità di svolgimento di una seduta e l'approccio educativo olistico che offre alle persone, sono servite a chiarire ampiamente il fatto che siamo in presenza di una disciplina molto singolare che investe ogni aspetto di chi la pratica sia a livello fisico, posturale, respiratorio, che energetico, mentale e interiore in genere.

È ovvio allora che l'apprendimento di una disciplina di questo tipo, così coinvolgente per chi opera, ma sappiamo anche per chi riceve, non può ridursi a una serie di norme pratiche e di nozioni teoriche fini a se stesse e da acquisire in modo asettico, avulse da tutto un contesto personale, per imparare semplicemente una serie di punti da stimolare con una certa tecnica per un determinato disturbo.

Essa richiede invece un vero e proprio percorso di conoscenza delle proprie dinamiche fisiche e interiori e perciò un lungo e intenso lavoro che deve arrivare a "plasmare" la persona, facendole seguire un preciso percorso di esperienza che la porti ad affrontare e a superare i suoi limiti posturali, respiratori e mentali.

La stessa perpendicolarità della pressione, la sua costanza e il fatto che sia appoggiata con il peso e non con la forza muscolare, così come la necessità di eseguirla con una buona sensibi-

lità, obbligano chi pratica Shiatsu ad attivare nel tempo tutta una serie di capacità che in sostanza sono innate nell'uomo, anche se purtroppo non sempre e subito disponibili del tutto se non dopo un assiduo lavoro di riattivazione.

È proprio quello che viene proposto all'allievo nel corso della sua formazione e che gli permetterà poi di acquisire delle precise caratteristiche di professionista nel campo della medicina naturale, ma soprattutto di persona equilibrata che, grazie alla sua sensibilità e centratura, mette in atto una tecnica dunque particolarissima e autonoma per il benessere delle persone e di se stesso.

Si noti poi che queste caratteristiche maturate dall'operatore Shiatsu vengono recepite anche da chi riceve un trattamento, il quale si rende conto di non avere a che fare con un interlocutore solo tecnico e formale, ma avverte chiaramente la centratura di chi opera e la sua determinazione autorevole che stimola in profondità, ma è anche in grado di ascoltare con sensibilità la risposta alla pressione Shiatsu che sta mettendo in atto.

Da tutto quanto si è detto dovrebbe essere chiaro comunque che la singolarità della disciplina non richiede delle doti o dei requisiti eccezionali per potersi accostare a essa e praticarla, tanto più che lo Shiatsu è una disciplina naturale e seguire la sua via significa seguire la via della natura e perciò delle sue leggi che sono semplici e abbordabili da tutti; richiede però una grande disponibilità a compiere un percorso di crescita e quindi di evoluzione, attraverso un processo di incessante conoscenza di se stessi e una disponibilità perciò anche a mettersi in discussione e confrontarsi con i propri limiti, perché non restino degli ostacoli, ma possano diventare delle risorse e degli stimoli per continuare a migliorarsi e sviluppare al massimo le proprie doti.

Vediamo allora in questa prospettiva di ricapitolare in una sintesi organica, analizzandone però anche in particolare le varie fasi, tutto il percorso di formazione dell'operatore in relazione a tempi, modalità, contenuti, problemi, ecc.

FORMAZIONE DELL'OPERATORE

Data la manualità stessa della disciplina e vista la globalità degli aspetti e delle dinamiche fisiche e mentali che devono essere attivati nell'allievo, è chiaro, e va comunque sottolineato con evidenza, che la pratica e l'esperienza diretta devono essere predominanti nel curriculum di studio dell'allievo. Non è possibile infatti apprendere attraverso delle lezioni teoriche una disciplina che si esplica in modo concreto mediante la pratica manuale che per la sua stessa natura richiede un'esperienza diretta per diventare padroni delle sue dinamiche. E altrettanto vale per la respirazione, la posizione, l'atteggiamento meditativo, che non si possono apprendere solo perché viene spiegato teoricamente come si deve respirare, posizionarsi, meditare, ma si possono cogliere solo dal vivo dell'esperienza diretta, sperimentando e realizzando su di sé, insieme a chi spiega, guida e dimostra, come si respira, ci si posiziona e si medita, continuando a provare e a sentire "dentro" che cosa accade, al di là delle speculazioni teoriche.

Ciò non significa escludere gli aspetti teorici, che anzi sono importanti e devono avere una collocazione ben precisa nell'ambito dell'iter formativo dell'allievo, ma devono nel nostro caso rappresentare un supporto alla pratica e pertanto essere inseriti solo dopo che il praticante ha sviluppato un adeguato atteggiamento personale complessivo e consolidato una conoscenza operativa di base dello Shiatsu che gli permetta concretamente di "esprimersi" e "dialogare" con le mani, quali strumenti ultimi, come sappiamo, di un processo più ampio, articolato e coinvolgente.

Gli aspetti teorici saranno quindi sicuramente utili in un secondo momento per far comprendere all'allievo anche da un punto di vista razionale, e con l'aiuto delle conoscenze scritte lasciate dai predecessori di questa disciplina, ciò che ha già acquisito attraverso la pratica. Queste conoscenze teoriche gli offriranno inoltre la possibilità di spiegare con un linguaggio

comprensibile le dinamiche di questa tecnica alle persone a cui pratica Shiatsu. È importante quindi che l'allievo segua questo iter di studio in maniera chiara, consequenziale e ordinata, perché in questo modo l'apprendimento dello Shiatsu avviene davvero in maniera graduale e sicura con l'acquisizione al momento giusto di tutti gli elementi che concorrono a fare diventare lo studente un bravo e completo operatore Shiatsu. E questo lo diciamo non tanto per una prassi burocratica stabilita aprioristicamente, ma perché, agli effetti pratici, questo tipo di formazione risulta essere la più veloce in termini di tempo per ottenere il risultato finale.

Nella nostra pluriennale esperienza di insegnanti Shiatsu, infatti, abbiamo visto che gli allievi che hanno privilegiato gli aspetti teorici a scapito dell'essenza pratica dell'esperienza Shiatsu, magari anche per un eccesso di zelo, hanno poi incontrato, a un certo punto del loro percorso di studio, una chiara difficoltà a tradurre in pratica quanto appreso teoricamente per effettuare in modo operativo un trattamento Shiatsu a una persona, poiché non hanno saputo costruire nel tempo un'effettiva metodologia operativa di base, capace di fare emergere le caratteristiche e l'efficacia del trattamento. E a nulla possono servire ormai, in quel momento, appunti scritti, libri o altre informazioni teoriche per dare la stabilità nella postura e la sicurezza nella pressione.

Per evitare allora di cadere nell'illusione di poter praticare Shiatsu solo con la teoria, dovendosi poi ricredere e ricominciare da capo con notevole perdita di tempo, è molto importante che all'inizio del percorso di studio l'allievo non sia tanto interessato alla teoria o ai risultati da ottenere, che verranno comunque in seguito, ma solo alla sua personale formazione e all'esecuzione assidua della pratica manuale dello Shiatsu, le vere basi cioé del suo curricolo.

Per essere più precisi analizziamo dettagliatamente i diversi livelli di apprendimento nella formazione dell'operatore Shiatsu, corrispondenti ciascuno circa a un anno.

Primo anno

È il periodo iniziale dell'apprendimento di questa disciplina, quello che a maggior ragione deve essere completamente rivolto all'esperienza diretta della pratica per acquisire la corretta manualità necessaria a eseguire delle sequenze di base nelle varie posizioni (vedi quelle presentate nel capitolo 4) secondo le caratteristiche fondamentali della pressione Shiatsu, cercando anche il più possibile di tenere presente la "qualità" della pressione secondo quei requisiti di attenzione, ascolto, sensibilità, ecc. di cui si è ampiamente parlato a proposito delle caratteristiche generali dello Shiatsu. Il lavoro pratico sarà inoltre costantemente rivolto in questo anno all'attivazione nell'allievo di tutti i meccanismi fisici e mentali che abbiamo visto essere coinvolti nella pratica Shiatsu e che riguardano in sostanza il suo modo di muoversi, respirare, esprimersi, ma soprattutto il suo modo di essere. Si dovrà cioè fare in modo, attraverso costanti esercitazioni pratiche, di fare sciogliere all'allievo i blocchi fisici per consentirgli un corretto atteggiamento posturale, di fargli acquisire una buona capacità respiratoria e di favorire un miglioramento del suo stato generale di salute, sensibilizzandolo sempre di più a un approccio naturale ai vari problemi di salute.

Non si ricorderà mai abbastanza che il principale fattore che permette al praticante di imparare in modo approfondito, solido e duraturo lo Shiatsu è la ripetizione costante della tecnica eseguita in modo meccanico e per semplice imitazione, facendo tacere la mente razionale a tutto vantaggio dell'istinto e della meccanicità indotta del movimento che si vuole apprendere. La ripetizione continua infatti dell'esperienza pratica della tecnica permette nel tempo il verificarsi di un processo di interiorizzazione degli stimoli che arriva per così dire a portare l'informazione tecnica non tanto a livello psichico, ma "cellulare", in modo da assimilare con il corpo la conoscenza dello Shiatsu nelle sue effettive dinamiche. Ripetere e ancora ripetere lo stesso passaggio, la stessa tecnica o il trattamento dello stesso meridia-

no è l'occasione che permetterà davvero all'allievo di arrivare poi nel tempo a essere in grado di eseguire in modo naturale e spontaneo la corretta pressione capace di mettere in atto nel ricevente il fenomeno riequilibratore dello Shiatsu che non avviene dunque per un calcolo mentale, ma per un processo di rivitalizzazione delle forze dell'organismo in grado di riarmonizzare gli squilibri, innescato da un corretto trattamento.

E non stupisca il pressante invito all'apprendimento della tecnica attraverso un allenamento costante alla ripetizione meccanica dei trattamenti, poiché questo di fatto è il modo consacrato dalla tradizione per l'apprendimento di tutte le arti manuali in ogni cultura. Nel passato infatti l'apprendimento dei lavori manuali è sempre avvenuto grazie all'esperienza diretta di un anziano il quale, all'interno della sua bottega, metteva il giovane apprendista in condizione di ripetere all'infinito la stessa tecnica fino a quando, attraverso la ripetizione, l'azione stessa diventava spontanea per arrivare così quasi a un naturale superamento della tecnica la quale a un certo punto, avendo esaurito il suo compito, lasciava poi il posto all'esperienza diretta con il fenomeno. Lo stesso accade anche nello studio per esempio dell'arte musicale e di quelle riferite al movimento corporeo in genere (danza, atletica, arti marziali, ecc.) in cui viene sempre messa in primo piano la ripetizione dell'esercizio motorio come base per fare assimilare all'apprendista la conoscenza pratica delle dinamiche proprie della disciplina e tutti sappiamo quanto sia importante l'allenamento costante per ottenere risultati significativi. Ma anche senza riferirsi a discipline complesse, per imparare solo banalmente a guidare l'automobile o più semplicemente ad andare in bicicletta, occorre continuare a ripetere gli stessi movimenti finché questi diventano automatici e non richiedono più la necessità di mettere in atto uno sforzo di ragionamento.

Altro fattore importante da tener in considerazione da parte dell'allievo fin da questo primo periodo di studio, anche perché rassicurante per lui, è il fatto che la difficoltà delle tecniche insegnate è sempre relativa alle sue effettive capacità di apprendi-

mento in quel preciso momento del suo percorso. Egli dovrà però a sua volta essere molto scrupoloso nell'attenersi alle precise norme di esecuzione che gli vengono insegnate, al fine di evitare che eccessive o non adeguate stimolazioni possano determinare da parte del ricevente delle "risposte" che l'allievo non è in grado ancora di gestire.

Il programma del primo anno porta quindi l'allievo piano piano, attraverso la ripetizione di manovre e tecniche, a costruire delle vere e proprie sequenze di trattamento che, insegnate come si è detto con una precisa didattica, mettono l'allievo in grado di saper eseguire su persone non affette da patologie, un trattamento piacevole, rilassante ed efficace che stimola le dinamiche energetiche in tutte le parti del corpo, poiché in ogni posizione (supina, prona, decubito laterale) esso viene armoniosamente trattato in tutti i meridiani. Abbiamo inoltre già visto che l'allievo al termine del primo anno di studio è anche in grado di dare sollievo a quei piccoli disturbi quotidiani che non hanno necessità di essere curati da un esperto. La parte teorica, ridotta davvero al minimo nel primo anno e introdotta solo negli ultimi mesi, consisterà in un primo approccio introduttivo alla medicina cinese e nello studio delle nozioni fondamentali di anatomia occidentale relative all'apparato scheletrico e muscolare, inizialmente i più coinvolti nel trattamento sia per ciò che riguarda il praticante che il ricevente.

Si noti infine che i contenuti pratici e teorici del primo anno di studio costituiscono essenzialmente l'argomento di questo manuale che è stato infatti concepito in modo specifico per accompagnare chi affronta questa prima parte del corso professionale di Shiatsu.

Secondo anno

A questo punto del curriculum è importante che l'allievo, continuando a perfezionare le abilità tecniche di base secondo l'insegnamento di una scuola di indiscutibile serietà e validità

didattica, inizi ora un'esperienza personale di pratica Shiatsu non praticando più solo sequenze fisse di trattamento, ma cominciando a sganciarsi da una loro esecuzione rigida, preordinata e meccanica per avviarsi verso un tipo di trattamento più sciolto e versatile in cui l'attenzione sia rivolta al ricevente e alla sua situazione particolare, piuttosto che alla tecnica fine a se stessa, che tra l'altro ormai dovrebbe fluire spontaneamente per tutto quel lungo lavoro iniziale finalizzato proprio a una sua acquisizione automatica.

Diventa allora interessante in questa fase studiare il ricevente, mettendo a punto delle tecniche per adeguare ogni volta il trattamento alle reali condizioni fisiche e strutturali che egli presenta, cominciando così a identificare la posizione e la tecnica di trattamento più idonee per ogni singolo caso.

Il ricevente viene anche studiato in base alle sue condizioni energetiche per imparare a effettuare delle valutazioni proprio di tipo energetico che inquadrino quindi il suo stato di salute non solo sulla scorta di informazioni dell'anatomofisiologia occidentale, ma soprattutto in relazione a un preciso quadro di riferimento teorico basato sulla Medicina Tradizionale Cinese.

Lo studio di entrambe queste discipline infatti, iniziato per sommi capi nel primo anno, continua e si approfondisce nel secondo, arricchendosi di nuovi argomenti e concetti, sempre adeguati alle reali possibilità di apprendimento di questa fase di studio e affrontate in modo stimolante soprattutto sulla base della discussione e della ricerca, ma anche della verifica nella pratica. Secondo una corretta metodologia didattica è proprio questo infatti il momento, quando ormai l'allievo ha costruito una solida base operativa e ha maturato una certa tranquillità e sicurezza nella sua pratica, per dare più spazio alla parte teorica e in particolare allo studio della medicina cinese che risulta affascinante, ma più ostico perché più lontano dal modo di pensare occidentale, affrontando ora lo studio della fisiologia energetica di organi e visceri e introducendosi alle nozioni di

valutazione energetica orientale in generale per definire, in base a parametri diversi, le varie tipologie dei riceventi.

Anche il lavoro personale dell'allievo su di sé conosce nel secondo anno un'importante evoluzione, in quanto c'è un netto spostamento dell'attenzione da quello che era un semplice scioglimento delle articolazioni, dei muscoli e dell'assetto della schiena a livello fisico, portato avanti nel primo anno, a un lavoro più sottile, finalizzato a una migliore circolazione energetica generale e in particolare all'attivazione dei meridiani dello studente, attraverso una specifica pratica, anche per diventare sempre più sensibile alle dinamiche energetiche all'interno di se stesso e contattarle poi più consapevolmente nell'altro con il trattamento.

Occorre prendere atto quindi della diversa impostazione di fondo di questo anno di studio rispetto al precedente: nel primo anno il protagonista dello studio dello Shiatsu era il praticante, tutto era centrato e impostato su di lui, poiché stava costruendo una sua capacità operativa e tutto veniva quindi finalizzato a questo, dal lavoro di scioglimento fisico, che doveva consentirgli appunto le varie posture, alle tecniche base di Shiatsu costantemente ripetute con l'attenzione rivolta alla correttezza della loro esecuzione. Nel secondo anno di studio professionale invece i protagonisti dell'esperienza Shiatsu sono sia il praticante che il ricevente: il primo perché continua a studiare tecniche più elaborate per se stesso e per il ricevente, il secondo perché a questo punto dello studio dello Shiatsu viene coinvolto in una precisa indagine per scoprire la sua condizione fisica ed energetica, a livello di organi e di meridiani, ma anche psichica e inoltre perché questa sua realtà diventa il principale obiettivo delle tecniche apprese e del trattamento.

Alla fine del secondo anno di studio l'allievo è allora in grado di effettuare una precisa ricognizione dello stato di salute del ricevente e, avendo praticato in maniera assidua le varie manovre tecniche Shiatsu, è in grado anche di intervenire in modo adeguato a seconda della valutazione del singolo caso.

Terzo anno

Il terzo anno rappresenta in qualche modo il compendio dei due precedenti, poiché in esso vanno a confluire in armoniosa sintesi tutti gli esercizi, le pratiche, le tecniche, gli argomenti affrontati e studiati che trovano ora la loro precisa, naturale e ovvia collocazione in un trattamento davvero completo in ogni suo aspetto e nelle finalità ultime che deve perseguire, ossia il benessere del ricevente, attorno alla cui realtà tutto viene ora incentrato.

Nei primi due anni di formazione e di studio l'allievo ha reso il suo corpo sempre più elastico e sciolto e ha acquisito una notevole quantità di abilità pratiche e conoscenze teoriche che lo hanno messo in grado, come si è visto, di praticare con sicurezza lo Shiatsu. È indubitabile infatti che più l'allievo progredisce nel suo studio, più si realizza una completezza della sua tecnica che è sempre più disinvolta e versatile nell'eseguire le varie manovre, diventate anch'esse a loro volta sempre più complesse per adattarsi alle caratteristiche e alle necessità del ricevente. Ma grazie alla sua maggiore abilità operativa e all'esperienza maturata, che gli permettono di rendere più incisiva e più profonda la sua pressione, e grazie anche alla sua maggiore sensibilità e capacità di ascolto, ora egli diventa in grado anche di andare a sollecitare i livelli energetici più profondi, quelli che sono alla radice degli squilibri organici, proprio là dove l'energia nascosta allo stato puro può essere risvegliata per riattivare tutto il corpo nella sua realtà fisica, energetica e psichica.

Adesso inoltre, consolidate e approfondite le basi iniziali di lavoro, è il momento di focalizzare lo studio sull'impostazione e sulla gestione di un trattamento Shiatsu che sia effettivamente idoneo alle condizioni reali del ricevente e quindi ai suoi squilibri non solo fisici, ma anche energetici che si rivelano come "pieni" e "vuoti" sotto le mani, e che l'allievo ormai ha anche imparato a leggere attraverso vari segni nelle diverse parti del corpo, a loro volta in relazione anche alla situazione specifica dei meridiani, delle aree riflesse e degli organi, di tutto ciò che

determina in pratica il suo stato di salute. In questa ottica si approfondiranno ancora in questo anno le conoscenze sia di medicina occidentale che di quella cinese, finalizzate soprattutto allo studio degli squilibri fisici e di quelli energetici riferiti a organi e visceri, utili all'allievo per fare le sue scelte nell'impostare un trattamento specifico. Ma accanto allo studio teorico e alla pratica, diventata più precisa e specifica in relazione agli squilibri, prenderà sempre più spazio in questo ultimo anno, attraverso esperienze varie e momenti meditativi, lo sviluppo della sensibilità e dell'ascolto dell'altro a livelli sottili per cogliere gli impercettibili moti energetici di risposta alla pressione, così che si possa realizzare pienamente quella significativa caratteristica di silenziosità del trattamento che fonda il suo dialogo su profondi livelli non verbali.

In pratica, allora, il trattamento si è venuto a mano a mano arricchendo gradualmente nel triennio di tutte quelle componenti essenziali che abbiamo visto caratterizzare lo Shiatsu nelle descrizioni iniziali e pertanto l'allievo del terzo anno professionale, attraverso tutte le conoscenza pratiche e teoriche, è ora davvero in grado, come si diceva, di effettuare un valido trattamento completo e perciò incisivo ed efficace nelle varie situazioni che il ricevente presenta. E una parte significativa infatti del programma in questo terzo anno riguarda appunto la possibilità per l'allievo, sempre sotto la guida dell'insegnante e della didattica della scuola, di fare l'esperienza diretta della valutazione di diversi soggetti per impostare il conseguente trattamento. Ciò servirà a fargli acquisire una corretta metodologia pratica per effettuare una valutazione energetica completa in base a tutti i dati che è stato messo in grado di raccogliere attraverso lo studio e, sulla scorta di questa, impostare un trattamento specifico a cui deve far seguito anche una verifica della sua efficacia.

Accanto però alla metodologia di base dell'impostazione del singolo trattamento, l'attenzione dell'allievo deve ora essere focalizzata anche su un raggio d'azione più ampio, per cui deve imparare a organizzare tutti i dati raccolti e gestirli nell'ambi-

to di un intero ciclo di trattamenti composto da più sedute che si configureranno di volta in volta in base all'evolversi della situazione che adesso l'allievo è in grado di seguire. Egli comprende con sempre più chiarezza dunque che il ruolo che dovrà assumere come operatore nei confronti del ricevente non sarà quello di semplice esecutore di un trattamento, ma di effettivo educatore, coinvolgendolo quindi in quella strategia globale di cambiamento di cui il trattamento è una parte significativa e determinante, ma non la sola, poiché anche il ricevente sarà messo in condizione a sua volta di introdurre dei correttivi nella gestione della sua salute sulla base dei consigli ricevuti dell'operatore Shiatsu.

Possiamo dire dunque che in quest'ultima fase del corso professionale il protagonista dello studio dello Shiatsu è diventato proprio il ricevente, colui che ora determina e indica, attraverso il suo stato fisico ed energetico, l'esatto trattamento da applicare, così che l'allievo deve solo seguire queste indicazioni per costruire "su misura" un trattamento che stimoli ciò che deve essere riattivato nel ricevente con tutte le implicazioni successive che conosciamo. Quel cammino allora che aveva visto l'allievo principale protagonista, affiancato poi dal ricevente che spartiva con lui l'attenzione nell'approfondirsi del programma, si conclude ora con i riflettori accesi sul vero protagonista dello Shiatsu che sappiamo a ragione essere il ricevente, mentre l'operatore, ben lungi dall'essere secondo questa metafora una semplice comparsa, diventa il regista di tutta l'opera messa in scena, poiché tutto è da lui abilmente orchestrato grazie a ciò che nella formazione ha acquisito, maturato e che ora utilizza a beneficio del ricevente.

Possiamo ancora dire che in questa ultima fase di studio l'allievo, mentre perfeziona e rende dunque sempre più personale e nello stesso tempo più personalizzata la sua pratica, comincia anche davvero a capire come si sta concretizzando lo Shiatsu nella sua vita e verso quali mete, anche professionali, esso lo sta orientando. Per questo motivo all'allievo che sta ultimando il

triennio, viene fornita anche una formazione relativa alla gestione professionale della seduta di Shiatsu, indicandogli poi in particolare le modalità migliori per stabilire un rapporto personale con il ricevente nel quale ci sarà spazio anche per un colloquio verbale, dopo quello silenzioso delle mani, per dare informazioni e consigli che definiscano lo stato di salute e le sue possibilità di recupero.

Questa analisi particolareggiata del percorso di formazione dell'operatore con i diversi gradi e tempi di apprendimento in relazione ai contenuti pratici e teorici della disciplina, deve essere conosciuta e ben compresa dall'allievo fin dall'inizio del suo percorso affinché possa fiduciosamente seguirne le tappe così come sono state prospettate, senza farsi prendere dalla tentazione di sovvertirne l'ordine o anticipare i tempi, proponendosi magari come operatore professionista mentre è ancora allievo, perché il "passo più lungo della gamba", oltre a generare confusione, non è giusto nei confronti dei riceventi e tantomeno delle persone che hanno davvero una preparazione superiore, professionisti compresi, gli unici a potersi dichiarare tali secondo le norme dell'associazione di categoria.

È opportuno inoltre precisare che la formazione triennale dell'operatore Shiatsu deve avvenire attraverso la regolare frequenza di una scuola professionale il cui programma sia in linea con quello della federazione nazionale di categoria (in Italia la Federazione Italiana Shiatsu).

Si ricordi anche che l'allievo, durante il percorso di formazione, dovrà supportare la pratica e le esercitazioni effettuate a scuola attraverso un assiduo e costante lavoro personale di trattamento a casa su amici e conoscenti. Il suo studio inoltre non potrà prescindere anche da una ricerca personale circa le proprie dinamiche fisiche e psichiche per conoscersi sempre meglio e imparare a gestire il più possibile autonomamente la propria condizione di salute globale e ciò sarà determinante poi anche agli effetti della qualità del suo intervento manipola-

torio sui riceventi, proprio perché si è già ampiamente visto che solo conoscendo se stessi è possibile agire con attenzione e consapevolezza sull'altro. Ma sarà soprattutto l'esperienza di essersi confrontato con i propri limiti a essere utile all'allievo per sostenere il ricevente nel percorrere la strada dell'autoeducazione alla salute, fornendogli quindi dei consigli dettati dalla sua stessa esperienza e pertanto non dogmatici e sterili, ma vivi e perciò in grado di rappresentare per il ricevente una grande occasione di cambiamento e di autogestione della sua salute e della sua vita quotidiana in genere, che rappresenta in realtà la vera e ultima finalità del lavoro dell'operatore Shiatsu.

Possiamo davvero dire a questo punto che la formazione di un professionista Shiatsu sia da considerarsi completata alla fine del terzo anno scolastico? Si può davvero aver la pretesa di considerare concluso con un triennio di studi e un documento che lo comprovi, la conoscenza di una disciplina ché affonda così lontano nel tempo le sue radici e coinvolge una realtà così complessa come quella dell'uomo nell'interezza e vastità dei suoi processi?

Noi riteniamo non ci siano dubbi sul fatto che l'allievo, ormai operatore professionista, non possa considerare la fine della sua formazione più prettamente "scolastica" come il termine del suo studio dello Shiatsu, ma debba anzi cercare e sfruttare ogni ulteriore possibilità di approfondimento delle dinamiche che governano questa disciplina, continuando a sviluppare una sua precisa ricerca personale in questo ambito per accrescere sempre di più la sua esperienza e affinare continuamente la sua sensibilità e le sue risorse interiori.

È opportuno perciò che l'operatore rimanga legato alla scuola di provenienza, soprattutto nel suo primo anno di praticantato, per avere un valido punto di riferimento e per aggiornarsi sui diversi argomenti che lo coinvolgono come professionista.

È utile inoltre che egli segua anche le diverse proposte della federazione nazionale, per essere messo al corrente delle ini-

ziative dell'associazione di categoria, e che possa confrontare la sua esperienza con altri operatori in modo tale da poter scambiare informazioni e conoscere altre realtà della professione.

È importante dunque che, dopo il triennio formativo, venga lasciato spazio a una continua maturazione personale e professionale affinché l'operatore, grazie allo Shiatsu, alle sue capacità e alla sua esperienza, diventi un vero educatore nel campo del benessere e della salute.

Raggiunto questo stadio l'operatore, mantenendo rigorosamente saldi i principi dello Shiatsu e le regole tecniche d'attuazione del trattamento, è libero di sperimentare e vivere la disciplina in modo più personale, esprimendo al meglio se stesso.

RUOLO SOCIALE DELL'OPERATORE

Non c'è dubbio che la figura dell'operatore Shiatsu, al pari della disciplina che rappresenta e propone, sia davvero interessante, singolare e sfaccettata. Il suo tipo di formazione così ampia, complessa e completa nei vari aspetti che compongono la persona umana e il ricco vissuto di esperienza che la connota, gli permettono un facile inserimento attivo con un ruolo ben preciso e particolare nella nostra società che, al di là dell'apparente benessere diffuso e generalizzato, è afflitta da tanti problemi e disagi di tipo non solo fisico, ma esistenziale in genere e presenta situazioni di vita stressante e innaturale.

In un quadro sociale di questo tipo l'operatore Shiatsu non è solo l'esecutore di una semplice tecnica manuale per dare sollievo a un malessere con un trattamento rilassante o mettendo a posto una parte dolorante, ma sappiamo che la sua proposta è davvero più interessante, ampia e completa e investe la persona a cui si rivolge a tutti i livelli, offrendole un importante sostegno attraverso una profonda ed efficace azione di riequilibrio fisico, energetico e psichico, con importanti risvolti educativi. Già per questi motivi possiamo dire che l'operatore Shiatsu è in grado di

agire in profondità nel tessuto sociale con una valida proposta ricca d'insegnamenti, non solo apportando benessere alle singole persone, ma, senza esagerare, creando e trasmettendo positività nell'ambiente in cui opera. Chi si rivolge all'operatore Shiatsu, trova perciò in lui una persona disponibile e positiva in grado di rappresentare alti valori educativi nel campo della salute.

Particolarmente interessante poi, e degna di rilievo nell'ambito dell'attività dell'operatore, è la sua modalità d'approccio al disagio del ricevente, improntata a quella diversa concezione della malattia e della salute che abbiamo visto contraddistinguere il pensiero orientale a cui lo Shiatsu si ispira.

Ricordiamo infatti che lo Shiatsu non ha l'obiettivo di contrastare la malattia, ma di lavorare sul piano della salute, facendo appello alle forze naturalmente insite nell'uomo per riconquistarla. L'azione quindi dell'operatore Shiatsu nei confronti delle persone è quello di stimolare le energie vitali che sono alla base della vita stessa e di rafforzare quindi la naturale tendenza dell'organismo all'omeostasi.

Questa impostazione che porta l'operatore Shiatsu a lavorare sul piano della salute e non della malattia, rende inoltre evidente una sua significativa possibilità di intervento in campo sociale nell'ambito della prevenzione, un aspetto fondamentale dell'organizzazione sanitaria di qualsiasi società. Lo Shiatsu infatti, andando a stimolare e rafforzare l'energia vitale, ha una fortissima incidenza nella prevenzione della malattia in quanto con la sua azione va per così dire ad "allenare" le varie parti dell'organismo, rendendole più preparate a reagire alla malattia, a partire da quelle costituzionalmente già più deboli o squilibrate e che ne potrebbero essere più facilmente preda. Ogni volta che si riceve un trattamento di Shiatsu si allontana perciò sempre di più la possibilità che il nostro organismo, per pigrizia, stress o errori posturali, alimentari e mentali, cada in uno stato di squilibrio in cui è facile poi si manifesti la malattia.

Questo è anche il motivo per cui l'operatore Shiatsu può essere attivo in diversi ambiti sociali in cui la prevenzione ha un'impor-

tanza determinante: palestre, studi medici, scuole, comunità, ditte, associazioni, ecc. In ognuna di queste realtà l'operatore Shiatsu sarà in grado di intervenire efficacemente con beneficio per il singolo e la comunità stessa. E si noti tra l'altro che lavorare sul piano della salute e non della malattia, e perciò anche sulla prevenzione, non limita il suo raggio d'azione, ma anzi lo amplia, poiché la maggioranza delle persone non sono malate o comunque non presentano sintomi gravi ed evidenti, per cui non necessitano di interventi farmacologici, ma piuttosto di interventi finalizzati a sostenere e migliorare quelle forze naturali che mantengono la salute come lo Shiatsu è specificamente in grado di realizzare.

Sempre sulla base della modalità di intervento nei confronti della malattia, si rende chiaramente evidente la differenza del ruolo dell'operatore Shiatsu rispetto ad altre figure paramediche, quali il massaggiatore, il fisioterapista o altri, a cui egli non vuole fare concorrenza né tantomeno sostituirsi.

Lo Shiatsu interviene infatti su un piano distinto rispetto a questi altri interventi che sono diversi nelle modalità di attuazione, ma anche negli obiettivi di fondo, e quindi è bene restino ben distinti.

Si ricordi infine che l'intervento dell'operatore Shiatsu si attua in un ambito ben definito che non va mai a interferire con le decisioni del medico curante, il quale è l'unico a cui spetta, per avallo ufficiale, la facoltà di diagnosticare la malattia e prescrivere i rimedi anche farmacologici che ritiene più adeguati, ricorrendo eventualmente addirittura a interventi chirurgici che, seppure pesanti e cruenti, talvolta rappresentano l'unico modo per uscire da un'emergenza in atto. È ovvio che in questo caso l'operatore Shiatsu non interverrà con la sua metodologia, ma semmai, con l'accordo del medico, potrà in seguito svolgere un accurato lavoro di sostegno delle energie fisiche e psichiche rimaste, coaudiuvando così l'opera del medico che grazie all'aiuto dello Shiatsu potrà ottenere più velocemente risultati positivi.

AMBITO FEDERATIVO DELL'OPERATORE SHIATSU

L'operatore Shiatsu, come professionista che agisce in un contesto sociale con un ruolo, come abbiamo visto, ben preciso deve avere alla base, come sostegno del suo lavoro, un'associazione che sia in grado di rappresentarlo e aiutarlo a essere sempre aggiornato professionalmente, anche sui suoi diritti e doveri verso il pubblico e verso la stessa categoria degli operatori.

La federazione Shiatsu rappresenta un raggruppamento di operatori che hanno completato il loro percorso di formazione in ambiti scolastici diversi, ma con una solida base di esperienza comune fondata sull'autentica realtà dello Shiatsu. I suoi obiettivi sono quelli di adoperarsi per la diffusione dello Shiatsu, per l'organizzazione associativa degli operatori, con precise regole di comportamento professionale e morale, e per mantenere i rapporti con le istituzioni.

La federazione non può perciò essere una scuola di Shiatsu, perché questa ha compiti specifici relativi prettamente alla formazione degli allievi e per questo motivo costituisce una realtà completamente diversa da un'associazione di categoria che si situa invece su un altro piano di azione. La federazione Shiatsu rappresenta invece, nella sua neutralità di parte, uno stimolante crogiuolo dove tutte le realtà di Shiatsu possono avere un punto di riferimento comune pur mantenendo le loro caratteristiche. Una scuola di Shiatsu, qualora avesse anche più sedi in diverse città, non può rappresentare veramente gli interessi dell'intera categoria Shiatsu, proprio perché, in quanto scuola con suoi interessi specifici, rappresenta solo se stessa e cioè la sua interpretazione dello Shiatsu, il suo metodo di approccio alla disciplina e perciò non tutte le realtà dello Shiatsu.

È da chiarire però che la partecipazione dell'operatore Shiatsu alla federazione di categoria, non significa una burocratizzazione del suo ruolo sociale a opera di un organismo che, interessandosi di alcuni aspetti dell'attività professionale, lo costringa a diventare un tecnico o peggio un "politico" dello Shiatsu.

Lo Shiatsu, infatti, proprio per le sue caratteristiche specifiche, è in grado di tenere sveglie le energie di chi opera con questa disciplina, il quale non potrà mai diventare pertanto un burocrate, né un teorico, perché ciò è contro la dinamica stessa dello Shiatsu. L'associazione dell'operatore in un ambito federativo, invece, è importante perché la collaborazione e il confronto con i propri colleghi dia sempre maggiore solidità al suo operato e allo Shiatsu in genere.

Ricordiamo infine che la Federazione Shiatsu non è una realtà esterna all'operatore, qualcosa a cui si aderisce solo formalmente, ma è costituita dall'atto stesso dell'aggregarsi dei professionisti Shiatsu, unici detentori della gestione di questa organizzazione che non ha altro lavoro da compiere se non servire lo Shiatsu per il bene degli operatori e del pubblico in generale.

Esiste oggi nel mondo un gran numero di federazioni nazionali di Shiatsu che sono un punto di riferimento e rappresentanza dello Shiatsu in ogni nazione, come in Italia dove c'è la Federazione Italiana Shiatsu. Esiste poi una Federazione Europea Shiatsu che è un organismo formato da diverse federazioni nazionali, la quale tra le sue attività ha anche quella di mantenere i contatti con il governo e il parlamento europeo.

Anche se a chi si avvicina per la prima volta allo Shiatsu per apprendere da allievo questa disciplina può sembrare prematuro pensare già a realtà che riguarderanno la sua eventuale vita futura da operatore professionista, è invece importante che, fin dall'inizio del suo percorso, prenda coscienza di tutte le dinamiche che investono sia il corso di studio e formazione, sia il ruolo di chi opera professionalmente con questa arte manuale in campo sociale, per comprendere con chiarezza la reale portata e il significato profondo dello studio dello Shiatsu con cui sta facendo le prime esperienze, devono assorbire tutto il suo impegno nella fase iniziale. La sua stessa formazione come allievo non potrà che trarne beneficio, in quanto agevolata da una precisa e chiara informazione relativa a tutta la realtà complessiva dello Shiatsu.

APPENDICE

SHIATSU: UNA GRANDE ARTE PER LA SALUTE
(Manifesto della Federazione Italiana Shiatsu)

Lo Shiatsu è un arte autonoma che si fonda su un insieme di modelli in prevalenza appartenenti alle tradizioni cinese e giapponese, nasce quindi in un contesto culturale differente da quello occidentale moderno. Viene particolarmente influenzato da numerosi aspetti del pensiero taoista.

Lo Shiatsu è rivolto a favorire il libero fluire del QI/KI, principio base unitario di tutti i fenomeni naturali compreso l'essere umano. Il QI/KI si manifesta e viene percepito sia come funzione che come forma. QI/KI viene comunemente tradotto in italiano con il termine "energia".

Lo Shiatsu agisce sul corpo del ricevente mediante pressioni perpendicolari, mantenute e costanti, portate con la mano, il gomito e il ginocchio. La pressione è agita sulla rete di meridiani, aree e punti che costituiscono la struttura energetica dell'essere umano. La concezione di struttura energetica dell'essere umano, codificata dalla Medicina Tradizionale Cinese e patrimonio di tutte le tradizioni estremo-orientali, è la radice da cui lo Shiatsu nasce e si sviluppa.

Lo Shiatsu si indirizza ad attività di armonizzazione del QI/KI nell'essere umano unitariamente inteso, concorrendo alla prevenzione di condizioni energetiche disarmoniche o alla trasfor-

mazione delle disarmonie già in atto. Ciò significa creare le condizioni perché l'individuo possa armonizzare la sua natura interna e la sua relazione con l'ambiente esterno.

Lo Shiatsu si occupa delle condizioni di benessere e di disagio dell'essere umano in termini concettuali e relazionali differenti e autonomi da quelli utilizzati dalla cultura medica occidentale di questo secolo, ed è quindi estraneo ai concetti di "malattia" e "terapia" come correttamente intesi.

Lo Shiatsu si è diffuso in Europa e negli USA a partire dagli anni '70. È parte integrante di una realtà culturale specifica che considera la salute non solo come mantenimento delle funzioni vitali, ma come percorso di crescita personale. In Italia è praticato da migliaia di operatori che attraverso il loro lavoro hanno ampiamente dimostrato la sua applicabilità su persone di ogni tipo, senza distinzione di età e di condizione.

L'operatore Shiatsu si forma nel corso di un iter pluriennale* in cui l'acquisizione degli elementi tecnici, teorici e percettivi è strettamente e costantemente collegata alla pratica.

L'operatore Shiatsu opera secondo sequenze e modalità relative alla particolare struttura e situazione energetica del ricevente, valuta le condizioni del QI/KI e ne facilita il flusso seguendo specifici criteri di riequilibrio energetico.

La formazione professionale dell'operatore Shiatsu è originale e autonoma. È prodotta dalla compresenza di specifici elementi tecnici e culturali che sono oggi patrimonio soltanto di quanti fanno ricerca in questo campo e che praticano tale professione.

* La Federazione Italiana Shiatsu è nata nel 1990; da anni opera per la diffusione e lo sviluppo dello Shiatsu come arte autonoma e per promuovere una preparazione professionale sempre più qualificata. Su questi obiettivi è diventata oggi di riferimento per la maggior parte delle Scuole di Shiatsu in Italia. I suoi soci professionisti sono operatori che dopo aver completato gli studi presso una scuola con programma triennale e compiuto un anno di praticantato hanno superato un esame teorico-pratico, dinanzi a una Commissione designata dalla stessa Federazione.

GLOSSARIO

AN-FA: tecnica manipolatoria cinese fondata sulla pressione

BUDDISMO: antica filosofia e religione orientale proveniente dall'India. Fondata da Budda, mirava a estinguere nell'uomo passioni e desideri per raggiungere il vero stato di felicità (nirvana)

CHAKRA: centri di energia di elevata facoltà nell'uomo, situati in punti precisi lungo la colonna vertebrale

CONDILO: capo articolare di un osso con una prominenza ovoidale

CONFUCIANESIMO: antica dottrina religiosa cinese fondata da Confucio (V sec. a.C.). Mirava a risolvere i problemi sociali attraverso la diffusione di principi etici e la partecipazione attiva alla vita pubblica

DECUBITO LATERALE: posizione sdraiata sul fianco

DIAFISI: corpo centrale di un osso lungo posto tra le due epifisi

DIAN-XUE-FA: tecnica manipolatoria cinese effettuata con la pressione a punta del dito sui punti dell'agopuntura

DISTALE: di due o più parti del corpo, è quella più lontana dal centro del corpo, rispetto alle altre che risultano essere prossimali

DORSALE: si dice di zona corrispondente alla parte posteriore del corpo a cui fa capo il dorso

EMICLAVEARE: riferito alla metà della clavicola

EPIFISI: estremità delle ossa lunghe

FRONTALE: si dice di zona corrispondente alla parte anteriore del corpo

KUZU: amido ricavato dalla radice di una pianta selvatica molto diffusa sulle montagne in Giappone (*Pueraria tombergiana*). Ha proprietà

benefiche sull'organismo e in particolare sulla digestione e sull'equilibrio intestinale

LATERALE: di due o più parti del corpo, è quella più lontana alla linea mediana, rispetto alle altre che risultano essere mediali

LI-FA: tecnica manipolatoria cinese effettuata con una pressione contrapposta delle mani

MALLEOLO: sporgenza ossea tondeggiante nell'articolazione della gamba con il piede (caviglia), formata dall'estremità inferiore mediale della tibia (malleolo mediale) e da quella laterale del perone (malleolo laterale)

MANTRA: suono o formula in lingua sanscrita alla cui ripetizione sistematica la tradizione yogica attribuisce potenti e benefici effetti per acquietare la mente al fine di agevolare la ricerca interiore

MASUNAGA SHIZUTO: illustre maestro giapponese di Shiatsu, ideatore del metodo Iokai basato su esperienze e metodi personali da lui sviluppati grazie al significativo apporto della pratica Zen e all'applicazione allo Shiatsu delle conoscenze della Medicina Tradizionale Cinese

MEDIALE: di due o più parti del corpo, è quella più vicina alla linea mediana, rispetto alle altre che risultano essere laterali

MEDIANA (linea): in anatomia è la retta che passa per il centro del tronco e che divide a metà il corpo umano

MEDITAZIONE TRASCENDENTALE: pratica meditativa fondata sull'utilizzo del mantra, diffusa in Occidente dal maestro Maharishi Maesh Yogi

METAFISI: parte dell'osso corrispondente alla curva tra la sua diafisi e l'epifisi

MOXA: pratica di rivitalizzazione dei punti di agopuntura mediante l'apporto di calore prodotto attraverso la combustione di foglie di artemisia, compresse in appositi sigari da avvicinare alla pelle, o in piccoli coni da applicare direttamente su di essa

NAMIKOSHI TOKUJIRO: illustre maestro giapponese di Shiatsu fondatore della prima Scuola Giapponese di Shiatsu a livello professionale

OLECRANO: estremità superiore dell'osso ulnare che dà la forma alla punta del gomito

ORTOSTATICA: posizione in piedi

PRANA: soffio vitale che pervade e anima il corpo secondo la tradizione yogica indiana

PRONO: riferito a posizione sdraiata a terra in appoggio sull'addome

PROSSIMALE: di due o più parti del corpo, è quella più vicina al centro del corpo, rispetto alle altre che risultano essere distali

SOPRAORBITALE: riferito alla parte superiore dell'orbita dell'occhio

SUPINO: riferito a posizione sdraiata a terra sul dorso

TAO TE KING: testo fondamentale del Taoismo attribuito al suo mitico fondatore Lao Tzu

TRAGO: sporgenza cartilaginosa situata di fronte al padiglione auricolare

TUI-FA: tecnica manipolatoria cinese fondata su una pressione in movimento con spinta in avanti

YOGA: antica disciplina orientale che attraverso pratiche fisiche, di respirazioni, mentali e meditative tende all'unione dell'uomo con Dio

Ringraziamenti

Molti sono i fattori, le circostanze e le persone che concorrono alla realizzazione di un libro, il nostro ringraziamento è quindi a tutto ciò che, interagendo, ha permesso la stesura di questo nostro lavoro. Vogliamo però innazitutto ringraziare la fonte perenne di ogni ispirazione: la Natura, provvida madre, che nel saggio dispiegarsi delle sue leggi anima, guida e sostiene tutte le sue creature. Così come ringraziamo i nostri genitori che, trasmettendoci la vita, hanno reso possibile il nostro "esserci" e operare nel mondo.

Il nostro ringraziamento va poi a tutti i Maestri che con il loro insegnamento hanno agevolato la nostra ricerca interiore e in particolare a quelli che ci hanno introdotto alla disciplina dello Shiatsu e guidato nel suo studio, ma ringraziamo anche tutti gli allievi e gli istruttori della Scuola Shambala Shiatsu, perché sono stati per noi un costante stimolo allo studio e all'approfondimento.

Vogliamo anche esprimere un caloroso ringraziamento al nostro amico e allievo Valentino Facchini per la generosa e valida collaborazione nella parte grafica.

Un ringraziamento infine a tutti i lettori che si faranno accompagnare nello studio dello Shiatsu, quello che per noi è un appassionante viaggio alla scoperta dell'altro, ma anche e soprattutto di se stessi.

BIBLIOGRAFIA

Sullo Shiatsu:

F. BOTTALO, *Manuale di Shiatsu*, Ed. Xenia, Milano

D. GATTINI - M. AGAZZI, *Shiatsu* (Videodocumentario), Ed. Alpha, Domodossola

P. LUNDBERG, *Il Grande Manuale Illustrato dello Shiatsu*, Ed. Red, Como

S. MASUNAGA, *Zen Shiatsu*, Ed. Mediterranee, Roma

T. NAMIKOSH , *Shiatsu* , Ed. Mediterranee, Roma

L. TUMOLO, *Shiatsu Do Karate - Do*, Ed. Meb, Padova

M. VATRINI, *Strategie di Shiatsu*, Ed. Rafus, Milano

Y. YAHIRO, *Keiraku Shiatsu*, Ed. Red, Como

F. ZAGATO, *Elementi di Shiatsu*, Ed. Red, Como

Sulla Filosofia Cinese:

A. BÉROD, *Tout ce que je connais du bridge*, Ed. Grezieu La Varenne, Lione

M. GRANET, *Il Pensiero Cinese*, Ed. Adelphi, Milano

L. TSU, *Tao Te Ching*, Ed. Luni, Milano

Sulla Medicina Orientale:

D. CONNELLY, *Agopuntura Tradizionale: la Legge dei 5 Elementi*, Ed. Oltre il ponte, Milano

P. HUAR - Z. OHYA - M. WONG, *La Medicina Giapponese*, Ed. Ciba-Geigy, Milano

T. KAPTCHUK, *Medicina cinese*, Ed. Red, Como

C. LARRE, *Le domande semplici dell'Imperatore Giallo*, Ed. Jaka Book, Milano

G. MACIOCCIA, *I Fondamenti della Medicina Tradizionale Cinese*, Ed. Ambrosiana, Milano

Varie:

S. FIOCCA, *Fondamenti di Anatomia e Fisiologia Umana*, Ed. Sorbona, Milano

P. HUARD - M. WONG, *Tecniche del Corpo*, Ed. Mondadori, Milano

M. KUSHI, *Il Libro del Do-in*, Ed. Mediterranee, Roma

A. MONTAGU, *Il linguaggio della pelle*, Ed. Garzanti, Milano

M. MURRAY - J. PIZZORNO, *Enciclopedia della Medicina Naturale*, Ed. Sperling & Kupfer, Milano

C. STRAUSS, *Ginnastica Arte del movimento*, Ed. Garzanti, Milano

K. VON DURKHEIM, *Hara*, Ed. Mediterranee, Roma

D. ZHOU, *Il libro Cinese degli Esercizi*, Ed. Gremese, Roma

Indirizzi

Chiunque volesse contattare gli Autori del testo, può farlo al seguente indirizzo:

Douglas Gattini e Marilena Agazzi
c/o Shambala Shiatsu
via Jean Jaurès, 9
20125 Milano - Italy
Tel. 0039-02-26141690
Fax 0039-02-26119349
E-mail shambala@tin.it

Indirizzi delle Federazioni Shiatsu in Europa e nel mondo

In Europa:

Federazione Europea Shiatsu
Piazza S. Agostino, 24
20123 Milano
Italy
Tel. 0039-02-4800722
Fax 0039-02-4983662

ITALIA
Federazione Italiana Shiatsu
Piazza S. Agostino, 24
20123 Milano
Italy
Tel. 0039-02-48007229
Fax 0039-02-4983662

AUSTRIA
Dachverband fuer Shiatsu
in Oesterreich
Neustiftg, 64/36
A - 1070 Vienna - Austria
Tel. 0043-1-5226874
Fax 0043-1-5236294-9

GERMANIA
Gesellschaft fuer Shiatsu
in Deutschland
Winterfeldstrasse, 97
10777 Berlin - Germany
Tel. 0049-302182703
Fax 0049-302177150

IRLANDA
Shiatsu Society of Ireland
67 Wilfield Road
Ballsbridg - Dublin 4 - Ireland
Tel./Fax 00353-1-2604669

SVIZZERA
Shiatsu Gesellschaft (Schweiz)
Postfach 417
4153 Reinach 1 - Switzerland
Tel./Fax 0041-617119040

SVEZIA
Swedish Shiatsu Society
Graningegrand, 4
12242 Enskede - Sweden
Tel./Fax 0046-8-7227006

INGHILTERRA
Shiatsu Society
Interchange Studios
Dalby Road Wokingham
London - United Kingdom
Tel. 0044-171-8137772
Fax 0044-171-8137773

SPAGNA
Asociación de Profesionales
de Shiatsu de España (A.P.S.E.)
Atocha, 121
i-izda
28012 Madrid - España
Tel. 00343-8963630
Fax 00343-4232059

FRANCIA
Fédération Française
de Shiatsu Traditionnel
48, rue Jean Timbaud
75011 Paris - France
Tel./Fax 0033-1-48070140

SLOVENIA
Shiatsu Slovenia
Zagrad, 66
3000 Celje - Slovenija
Tel./Fax 00386-63-484274

BELGIO
Coordinatore:
Himura Shiatsu Institute
Predikherenlei, 12
9000 Gent - Belgium
Tel./Fax 0032-9-2252904

PORTOGALLO
Coordinatore:
Ceu, Vento e Mar
7 r/c Dto.
1700 Lisboa - Portugal
Tel. 00351-1-8485385
Fax 00351-1-8460032

Nei Paesi extraeuropei:

ICSA – International Co-ordination of Shiatsu Associations
Via Jean Jaurès, 9
20125 Milano - Italy
Tel. 0039-02-26141690
Fax 0039-02-26119349
E-mail icfsa@tin.it

GIAPPONE
Masunaga Iokai Shiatsu Center
1-8-9- Higashiueno Daito-Ku
Tokio - Japan 110
Tel. 0081-3-832 2983

Namikoshi Nippon Shiatsu College
2-15-6 Koishikawa
Bunkyo-Ku-Tokio 112 - Japan

AUSTRALIA
Shiatsu Association of Australia
Post Office Box 1
Balaclava, 3183
Victoria - Australia
Tel./Fax 0061-3-5300067

NUOVA ZELANDA
Shiatsu Practitioner Association
Aotearoa Inc.
P.O. Box 56, 126
Auckland 3 - New Zealand
Tel. 0064-9630 8198

STATI UNITI D'AMERICA
AOBTA
American Oriental Bodywork
Therapy Association
50 Maple Place – Manhasset
New York - USA
Tel. 001-516-3655025
001-212-5645324

INDICE GENERALE

Presentazione 7

Prefazione 9

Introduzione 13

1. I PRINCIPI FONDAMENTALI DELLO SHIATSU 15
Presupposti filosofici e storici 16
Concetto di Qi 19
Concetto di salute: prevenzione, guarigione e autoeducazione 20

2. INTRODUZIONE ALLA MEDICINA ORIENTALE 23
Caratteristiche della Medicina Tradizionale Cinese 25
Concetto di Tao 28
Yin e Yang 31
Cinque elementi 37
Organi, visceri e meridiani 44

3. LE CARATTERISTICHE DEL TRATTAMENTO SHIATSU 51
Caratteristiche di base del trattamento 52
L'ambiente dove si svolge il trattamento 57
Benefici del trattamento e sue eventuali controindicazioni 60
Avvertenze e indicazioni pratiche per il trattamento 65

4. LE CARATTERISTICHE DELLA PRESSIONE SHIATSU 69
Perpendicolarità 70

Costanza e staticità 72
Uso del peso 74
Utilizzo di Hara 76
Utilizzo della sensibilità interiore 79

5. La preparazione psicofisica e tecnica del praticante Shiatsu 82
Lo scioglimento fisico 84
Esercizi di scioglimento generale del corpo 86
La respirazione 102
Esercizi respiratori 104
L'attivazione di Hara 107
Esercizi di attivazione di Hara 111
L'equilibrio mentale 116
Esercizi di rilassamento mentale 120
Le posture dell'operatore nel trattamento 123
Posizioni per stare seduti a terra correttamente 125
Le posture utilizzate nel trattamento 127

6. Le modalità di esecuzione del trattamento Shiatsu 129
Gli strumenti fisici impiegati nel trattamento 130
Il pollice, 131; *il palmo,* 132; *le tre dita mediane,* 133; *la nocca,* 133; *il gomito,* 134.
Possibilità di trattamento in posizione prona 135
Trattamento generale del corpo prono a palmi alternati 137
Trattamento del dorso 140
A) Trattamento generale del dorso a palmo fisso, 141; B) Trattamento generale del dorso con il gomito, 145; C) Trattamento a palmo fisso delle aree energetiche del dorso relative a organi e visceri, 147.
Trattamento degli arti proni con un palmo fisso 149
Possibilità di trattamento in posizione supina 153
Trattamento generale del corpo supino a palmi alternati 154
Trattamento dell'addome 156
A) Trattamento generale a palmi sovrapposti dell'addome suddiviso in otto aree, 157; B) Trattamento con le tre dita mediane delle aree energetiche dell'addome relative a organi e visceri, 161.
Trattamento degli arti supini con un palmo fisso 163
Trattamento del viso 166

Possibilità di trattamento in decubito laterale 170
Trattamento generale del fianco destro 171
Trattamento generale del fianco sinistro 175
Possibilità di trattamento in posizione seduta 175
Trattamento del margine superiore della spalla 176
Trattamento del collo 177
Trattamento del dorso 179

7. IL TRATTAMENTO DEI SINGOLI MERIDIANI 181
Meridiano di Stomaco 184
Meridiano di Milza 186
Meridiano di Fegato 188
Meridiano di Polmone 190
Meridiano di Ministro del Cuore 192
Meridiano di Cuore 194
Meridiano di Vescica Urinaria 196
Meridiano di Rene 199
Meridiano di Piccolo Intestino 201
Meridiano di Triplice Focolare 203
Meridiano di Grosso Intestino 205
Meridiano di Vescicola Biliare 207

8. AUTOSHIATSU 210
Autotrattamento dell'addome 213
Autotrattamento del dorso 215
Autotrattamento degli arti 216
Autotrattamento delle mani e dei piedi 220
Autotrattamento della testa e del collo 222

9. LO SHIATSU NEL TRATTAMENTO SINTOMATICO DI ALCUNI DISTURBI 225
Stress 228
Ansia 230
Depressione 232
Insonnia 234
Debolezza fisica 236
Stanchezza 238

Mal di testa 240
Affaticamento visivo 242
Stanchezza alle gambe 244
Gonfiori e difficoltà circolatorie a carico delle gambe 246
Gonfiori e difficoltà circolatorie alle mani 248
Tachicardia e palpitazione 250
Vertigini 252
Difficoltà digestive 254
Acidità di stomaco 256
Inappetenza 258
Indigestione 260
Vomito 262
Stitichezza 264
Diarrea 266
Dolori articolari 268
Mal di schiena 270
Torcicollo 272
Dolori muscolari 274
Problemi del ciclo mestruale 276
Impotenza e frigidità 278
Enuresi 280
Sinusite 282
Tosse 284
Mal di denti 286

10. La figura dell'operatore Shiatsu 288
Formazione dell'operatore 290
Ruolo sociale dell'operatore 302
Ambito federativo dell'operatore Shiatsu 305

Appendice 307
Glossario 309
Ringraziamenti 312
Bibliografia 313
Indirizzi 315

- Una trattazione completa dell'antico metodo di cura che risale alla tradizione della medicina orientale.
- Come conoscere il proprio corpo e saper trasformare le energie negative in energie positive per migliorare il rapporto con noi stessi e con gli altri.
- I segreti per ritrovare l'equilibrio mentale e fisico che ci garantisce il benessere.
- Esercizi semplici, consigli pratici, esempi concreti per praticare lo shiatsu.
- Un manuale facile e completo frutto di una lunga esperienza.
- L'opera di due grandi specialisti di shiatsu.

Copertina: Studio Aemme.
In copertina: © Foto Zefa.

ISBN 88-384-4284-3